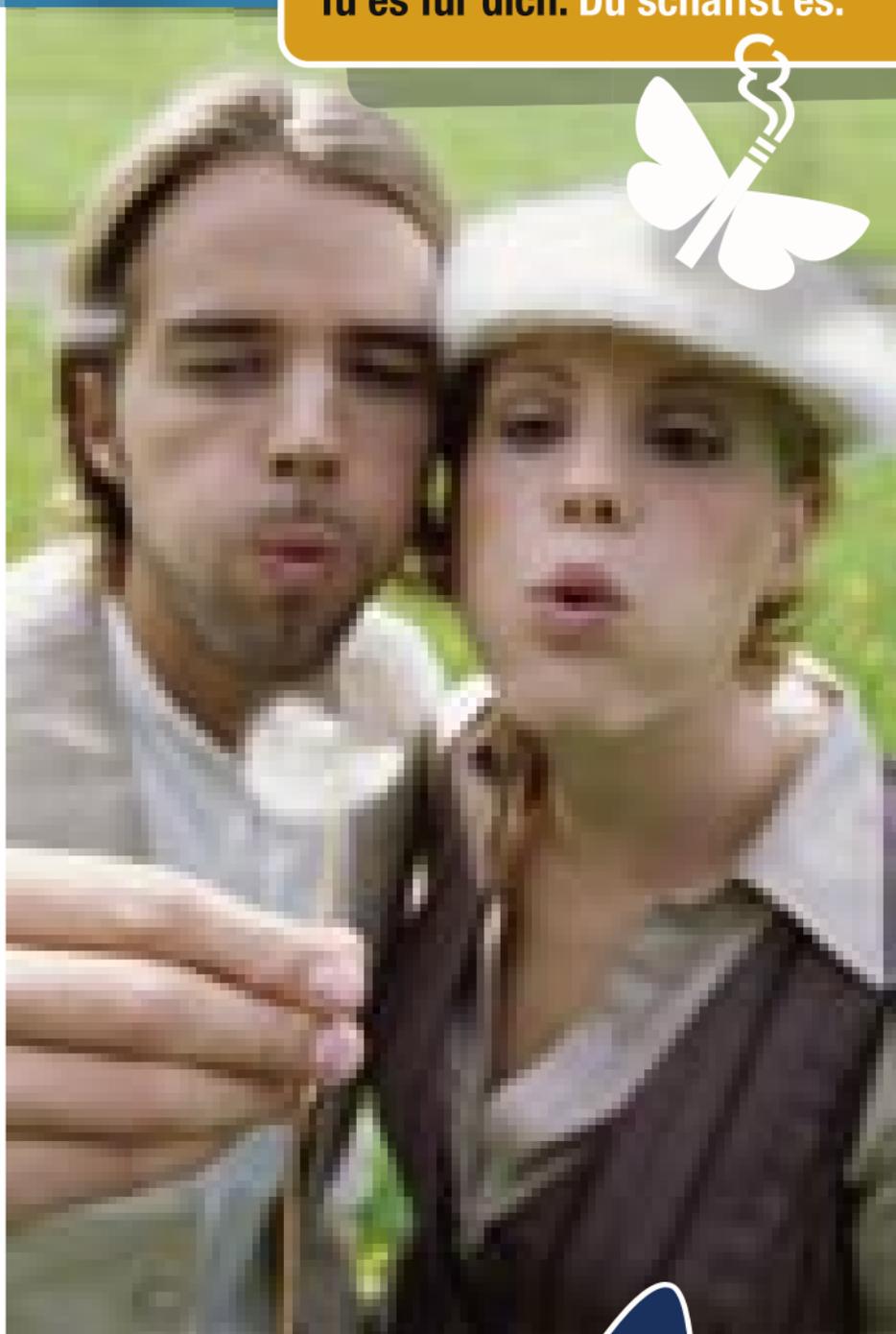


# Eine Selbsthilfe für Raucher und Raucherinnen



**Tu es für dich. Du schaffst es.**



Abteilung  
Gesundheitswesen

## Hilfsangebote

Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen, können aus einer Vielzahl von Hilfsangeboten auswählen:

In der **Einzelberatung** unterstützen Fachpersonen mit motivierenden Gesprächstechniken und speziellen Methoden (z.B. Verhaltenstherapie, Hypnose, Akupunktur) den Ausstieg.

**Entwöhnungskurse** sind professionell geleitete Kurse zur Rauchentwöhnung und besonders für jene geeignet, die den Ausstieg gemeinsam mit anderen schaffen wollen.

**Nikotinersatzpräparate** ermöglichen einen pharmakologisch unterstützten Nikotinentzug. Sie unterstützen den Körper in der Umstellungsphase und bewirken, wenn sie in absteigender Dosierung verwendet werden, dass Entzugserscheinungen nicht so drastisch erlebt werden.





## Selbstständig Nichtraucher/in werden

Nichtrauchen liegt im Trend und die Zahl der Ex-Raucher/innen steigt. Über die negativen Folgen des Rauchens – Gesundheitsschäden, Geldkosten, Abhängigkeit – wird sehr viel informiert.

Weniger Hinweise gab es bisher über die Möglichkeiten, die eigenen Ressourcen und Kompetenzen für einen selbstständigen Rauchstopp einzusetzen.

**Dabei wollen die meisten Raucher/innen den Weg des Ausstiegs ohne fremde Hilfe gehen. Und etwa vier von fünf schaffen es auch allein.**

Vielleicht gehörst auch du dazu.

Auf den folgenden Seiten findest du einige Tipps und Tricks zur eigenständigen Rauchentwöhnung.

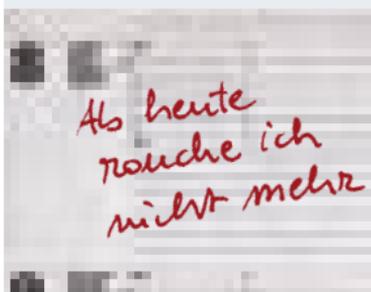




## Erstelle deinen Aufhörplan

**1. Die eigene Ausstiegsmotivation** kann durch das Verfassen einer ganz persönlichen Motivationsliste verstärkt werden. Formuliere für dich den Nutzen des Nichtrauchens in den verschiedenen Bereichen deines Lebens und mache sie zu deinen Leitsätzen.

**2. Wähle einen der** nächsten Tage als deinen Stichtag aus. Ab diesem ist für dich klar: „Ab heute rauche ich nicht mehr!“ Es ist günstig einen Tag auszusuchen, der nicht allzu belastend für dich sein wird. Diesen Tag merke dir rot im Kalender an.



**3. Wichtig ist, dass** du vor deinem „Stopp-Tag“ noch einmal beobachtest, in welchen Situationen du rauchst. Notiere dir die Rauchsituationen, in denen dir der Verzicht auf eine Zigarette besonders schwer fällt. Überlege dir, wie du diese Situationen künftig ohne Zigarette meistern kannst.

**4. Dein Plan zum** Nichtrauchen soll verbindlich sein. Du kannst mit einer Freundin oder einem Freund ein Abkommen schließen, das dich zur Einhaltung deiner Ziele verpflichtet. Der Vertrag wird dir eine Unterstützung bei deinem Vorhaben sein. Dein Freund/deine Freundin soll in deine Ziele und Schwierigkeiten eingeweiht sein und sich zu den verabredeten Hilfestellungen bereit erklären. Auch



kann er/sie dein bisheriges Durchhaltevermögen mit kleinen Aufmerksamkeiten bestärken. Sich selbst belohnen motiviert dich ebenfalls zum Weitermachen (z.B. nach 2 Wochen ein Essen im Restaurant, nach 4 Wochen ein Friseurbesuch oder nach 2 Monaten etwas Neues für dein Hobby).



- 5. Erzähle all deinen** Freund/inn/en und Kolleg/inn/en von deinem Vorhaben. Du wirst viele Unterstützer/innen bekommen und du machst es dir schwerer wieder anzufangen. Überlege dir eine passende Antwort, falls dir trotzdem jemand eine Zigarette anbietet.
- 6. Am Vorabend Rauchtensilien** vernichten: wegwerfen, verschenken oder vergraben.
- 7. Sorge für eine** rauchfreie Umgebung. Mache deine Wohnung und deinen Arbeitsplatz rauchfrei und vermeide Lokale mit Raucherzonen.
- 8. Stelle dir nicht** die vielen Zigaretten vor, auf die du in Zukunft verzichtest. Es ist nur eine einzige, die nächste.
- 9. Denke in kleinen** Zeiteinheiten wie „erst mal einen Tag schaffen“.
- 10. Sei dir im** Klaren, dass bereits eine Zigarette deine Motivation zerstören kann.
- 11. Bedenke, dass Alkohol** und Kaffee zum Rauchen verführen.





## Noch nicht bereit?

### Hier ein paar Tipps zum Einschränken:

- **Versuche das Rauchen** aufzuschieben, indem du 5 Minuten wartest, bevor du dir eine Zigarette anzündest.
- **Rauche nur die** halbe Zigarette, somit reduzierst du langsam die Nikotinaufnahme.
- **Lass „unwichtige“ oder** „automatische“ Zigaretten weg.
- **Leg dir keinen** Vorrat an Zigaretten an. Kaufe dir nur mehr 10er-Päckchen.
- **Wechsle bei jedem** Kauf die Zigarettenmarke. Neue schmecken meist nicht so gut.
- **Lehne alle Zigarettenangebote** ab.
- **Räume nach jeder** gerauchten Zigarette das Zigarettenpäckchen weg.
- **Steh nach den** Mahlzeiten gleich auf und putze dir die Zähne. Das setzt deine Rauchgewohnheiten außer Kraft und lässt die Zigarette nicht mehr schmecken.



## Tipps für „frische“ Nichtraucher/innen

Eine „Verlangensattacke“ ist angesichts der Dauer und Intensität deiner Raucherkarriere ein ganz normaler Vorgang. Dieses Verlangen ist in der Regel zeitlich begrenzt und geht nach einigen Minuten vorüber.

Jede abgewehrte Attacke steigert deine Erfahrung und stärkt dein Selbstbewusstsein. Mit der Zeit nehmen die Attacken an Intensität und Häufigkeit ab, bis sie schließlich ganz verschwinden.

Auf den folgenden beiden Seiten erhältst du Tipps, die dich bei deinem Rauchstopp unterstützen und dein Durchhaltevermögen stärken.





## Du hast WENIG ZEIT:

- **Atme tief durch** die Nase ein, halte den Atem drei Sekunden lang an und lass die Luft wieder langsam ausströmen. Wiederhole diese Übung einige Male.
- **Versuche möglichst viele** Muskeln des Körpers für 7 Sekunden anzuspannen. Atme nachher tief und betont aus und lockere alle Muskeln. 3 bis 4 Wiederholungen reichen. Diese Übung verschafft Entspannung und hilft in Stresssituationen.
- **Auch das Trinken** von Wasser hilft. Trinke ein Glas Wasser in kleinen Schlucken. Behalte das Wasser vor dem Schlucken für drei Sekunden im Mund.
- **Beschäftige deine Hände**, indem du z.B. auf Papier kritzelst oder sie in die Hosentasche steckst.
- **Greife zu Obst**, Gemüse oder zuckerfreien Kaugummi. Deine Geschmacks- und Geruchsnerve wurden während des Rauchens gedämpft. Du wirst spüren, wie sie sich langsam wieder erholen.





## Du hast MEHR ZEIT:

- **Sprich mit einer** Freundin/einem Freund, die/der die Situation kennt und dich versteht.
- **Wechsle eine Weile** den Ort, an dem du dich gerade aufhältst.
- **Versuche den Auslöser** für die „Verlangensattacke“ zu erfassen. Du wirst erkennen, dass die Situation veränderbar und dein Verlangen teilweise von außen bedingt war. Das nächste Mal wirst du dich in der gleichen Situation anders verhalten.
- **Versuche aktiv zu** bleiben und plane deinen Tagesablauf, z.B. mache nach dem Mittagessen einen kleinen Spaziergang. Bringe Veränderungen in deinen Alltag. Je mehr Veränderungen im Alltag, desto größer ist die Chance, deine Rauchgewohnheiten zu unterlaufen.
- **Hole dir ganz** bewusst die Leitsätze in den Sinn, die dich am Rauchen hindern, und sei stolz auf deine bisherigen Erfolge.
- **Bei einem guten** Bewegungsprogramm haben Entzugserscheinungen wie schlechte Laune, Gereiztheit, depressive Verstimmung, Kopfschmerzen und Müdigkeit wenig Chancen. Bewegung verhindert die Gewichtszunahme und ist ein wirksames Mittel gegen Stress, außerdem wirst du dich besser fühlen.



## Rauchstopp = Gewichtsprobleme?

Rauchen stimuliert den Stoffwechsel und führt zu erhöhter Energieverbrennung. Sobald dein Körper nicht mehr der Belastung des Rauchens ausgesetzt ist, lässt der Stress nach und eine Gewichtszunahme von durchschnittlich 2 kg kann eintreten. Doch keine Panik, der Stoffwechsel muss sich nur wieder einpendeln.

Hungerkuren sind jetzt nicht sinnvoll. Was dein Körper braucht, ist ein abwechslungsreiches, ausgewogenes vitaminreiches Essen, das den Organismus stärkt. Besonders fetthaltiges, schweres und scharfes Essen sollte in der Aufhörphase vermieden werden. Es verleitet einerseits zum Rauchen und andererseits fördert es die Gewichtszunahme.





## Rückfälle: Du hast wieder geraucht! Was nun?

Wichtig ist, nicht alles hinzuschmeißen, sondern alle Vorhaben ohne Unterbrechung fortzusetzen. Jeder gescheiterte Aufhörversuch gibt wichtige Hinweise auf zukünftige Rückfallrisiken. Rufe dir alle Gründe in Erinnerung, die fürs Nichtrauchen sprechen.

- **Beende das Rauchen** auf der Stelle.
- **Mache dir bewusst**, dass du einen kleinen Ausrutscher hattest. Ein Ausrutscher heißt nicht, dass du wieder zum/zur Raucher/in geworden bist: **Du bleibst Nichtraucher/in!**
- **Ein Rückfall ist** keine Katastrophe und soll keinen zusätzlichen Stress verursachen, der das Rauchen fördert und verstärkt.





## Check yourself

### Willst du wissen, wie riskant dein Tabakkonsum ist?

Bist du auf der Suche nach „Aufhörhilfen“ im Internet?  
Das Online-Angebot CHECK YOURSELF gibt Antwort:  
[www.forum-p.it](http://www.forum-p.it)



### Suchst du professionelle Unterstützung?

Informationen zu Einzelberatung, Nikotinersatz und Kursen erteilen das **Gesundheitstelefon** unter der Nummer 840 002 211 und das Internet:

[www.provinz.bz.it/rauchen](http://www.provinz.bz.it/rauchen)

### Auch deine Ärztin/dein Arzt bieten dir Unterstützung.



AUTONOME PROVINZ BOZEN, ABTEILUNG GESUNDHEITSWESEN  
AMT FÜR HYGIENE UND ÖFFENTLICHE GESUNDHEIT



Freiheitsstraße 23, Bozen  
Tel.: 0471 41 17 40, Fax: 0471 41 17 59  
[hygiene@provinz.bz.it](mailto:hygiene@provinz.bz.it)

FORUM PRÄVENTION

Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung



Hörtenbergstr. 1b, 39100 Bozen  
Tel.: 0471 32 48 01, Fax: 0471 94 02 20  
e-mail: [info@forum-p.it](mailto:info@forum-p.it)  
[www.forum-p.it](http://www.forum-p.it)

Grafik: GRUPPE GUT, Bozen

Druck: TYPAK, St. Ulrich

Die vorliegende Broschüre wurde von den Mitgliedern des Ausschusses der Ärzte- und Zahnärztekammer der Provinz Bozen überprüft und als gut befunden.