

► Rauchstopp = Gewichtsprobleme?

Rauchen erhöht den Energiebedarf. Sobald Ihr Körper nicht mehr dem Stress des Rauchens ausgesetzt sein wird, sinkt Ihr Energiebedarf wieder auf das für Sie normale Niveau ab. Deshalb müssen Sie vorerst mit einer Gewichtszunahme

rechnen, es sei denn, Sie nehmen sich die Mühe, Ihren Energieverbrauch auf andere Art zu steigern. Hier eignet sich vermehrte körperliche Bewegung, z.B. Treppe statt Lift, oder Fahrrad statt Bus.

► Beschäftigen Sie Ihren Mund mit anderem als einer Zigarette

Kaufen Sie sich eine extra gut und stark schmeckende Zahnpasta und putzen Sie sich damit die Zähne, wenn der «Gluscht» allzu gross wird, also auch zwischendurch.

- Halten Sie sich einen Vorrat an Gemüsen, die roh gegessen werden können: Tomaten, Gurken, Kohlrabi, Fenchel, Karotten, Stangensellerie, Brüsseler etc. Schneiden Sie diese in mundge-

rechte Stücke und knabbern Sie diese in Risikosituationen. Stellen Sie z.B. einen Teller davon neben den Computer.

- Richten Sie eine schöne Obstschale her. Zwei bis drei Portionen Obst pro Tag sollten Sie regelmässig essen.
- Kauen Sie zuckerfreien Kaugummi.
- Lutschen Sie zuckerfreie Gummipastillen.

► Die Geschmacksempfindung verändert sich

Wer aufhört zu rauchen merkt nach einiger Zeit, dass das Essen anders schmeckt, dass Gewürze besser wahrgenommen werden und der Essduft verlockender wird. Das kann auch dazu verleiten, mehr als bisher zu essen. So lange diese kulinarischen Höhenflüge Nahrungsmittelgruppen wie Gemüse, Salat und Obst betreffen, müssen Sie keine Angst vor einem Gewichtsanstieg haben. Darum versuchen Sie diese neuen Empfindungen bewusst zu nutzen, um sich so richtig am süssen Duft eines Pfirsichs zu erfreuen, die Geschmacks-

vielfalt von frischem, knackigem Gemüse neu zu entdecken und sich damit automatisch gesünder und linienfreundlicher zu ernähren.

SELBSTKONTROLLBLATT					
Zigarette	Zeit	Ort od. Tätigkeit	Begleitperson	Stimmung od. Grund	Alternative zur Zigarette
Nr. 1	7.15	Auto (Weg z. Arbeit)	allein	Wechsel Familie / Arbeit	nichts
Nr. 2	9.30	Pause (Kaffee)	3 Arbeitskollegen	gute Stimmung	mit Menükarte spielen
Nr. 3	9.40	Pause	ditto	noch rasch eine durchziehen	Pause abbrechen
Nr. 4	12.40	Kantine	Lehrtochter	abschalten	als Vorbild verzichten
Nr. 5	13.20	draussen im Hof	allein	Warten auf Arbeitskollegen	gut durch...
Nr. 6	16.45	Auto			

► Hier ein paar Tipps:

► Vor dem Rauchstopp

- Lassen Sie gelegentlich ein paar der «unwichtigen» Zigaretten weg. So reduzieren Sie schon Ihren Zigarettenkonsum.
- Versuchen Sie täglich, das Anzünden der ersten Zigarette ein bisschen hinauszuschieben.
- Sollten Sie normalerweise Zigaretten anzünden, ohne dies wahrzunehmen, dann tragen Sie weder Streichhölzer noch Feuerzeug mit sich herum. Die Frage nach Feuer macht Ihnen das Zigarettenanzünden bewusst.
- Kaufen Sie erst ein neues Päckchen, wenn das alte leer ist. Halten Sie keinen Vorrat.
- Wechseln Sie die Zigarettenmarke bei jedem Kauf. Die neuen werden Ihnen weniger schmecken.
- Wenn Sie Lust auf eine Zigarette haben, zwingen Sie sich dazu, drei Minuten zu warten. Vielleicht schaffen Sie es bald doppelt so lang.
- Sehr hilfreich ist, gemeinsam mit jemandem aufzuhören oder sich von einer Ex-Raucherin bzw. einem Ex-Raucher tatkräftig unterstützen zu lassen.

► Beim Rauchstopp

- Sorgen Sie für Ablenkung während der ersten Tage ohne Zigaretten.
- Meiden Sie Orte, wo die Versuchung, wieder zu rauchen, gross ist.
- Tun Sie alles, um Ihre Gedanken und Ihre Hände von den Zigaretten zu lösen. Dafür eignen sich: Zeichenstift, Spielzeug aller Art, einen Freund anrufen...

► Wussten Sie, dass...

- ...sich schon 20 Minuten nach der letzten Zigarette der durch das Nikotin erhöhte Blutdruck absenkt?
- ...sich schon 20 Minuten nach der letzten Zigarette die Herzschlagfrequenz und die Körpertemperatur derjenigen des Nichtraucherers angleichen?
- ...sich schon 8 Stunden nach der letzten Zigarette das Kohlenmonoxid in den Blutbahnen verflüchtigt und dem Sauerstoff Platz gemacht hat?
- ...schon einen Tag nach dem Rauchstopp das Herzinfarktisiko kleiner wird?
- ...schon zwei Tage nach dem Rauchstopp der Geruch- und Geschmackssinn verfeinert wird?
- ...schon drei Tage nach dem Rauchstopp die Atmung merklich besser wird (Treppensteigen und Radfahren beweisen es Ihnen).
- ...schon 3 Monate nach dem Rauchstopp die Blutzirkulation wieder besser wird und sich die Lungenkapazität in dieser Zeit bis zu 30 Prozent erhöhen kann?
- ...schon 9 Monate nach dem Rauchstopp das Ende des Raucherhustens erwartet werden kann?
- ...schon 1 Jahr nach dem Rauchstopp das Risiko von Erkrankungen der Herzkranzgefässe halb so gross wird?
- ...schon 2 Jahre nach dem Rauchstopp das Herzinfarktisiko auf fast normale Werte abgesunken ist?
- ...schon 5 Jahre nach dem Rauchstopp das Risiko von Mundhöhlenkrebs auf die Hälfte reduziert ist?
- ...10 Jahre nach dem Rauchstopp das Lungenkrebsrisiko gleich gross ist wie bei den «echten» Nichtrauchern?
- ...15 Jahre nach dem Rauchstopp das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gleich gross ist wie bei den lebenslänglichen Nichtrauchern?

Quelle: American Cancer Society

Fachkundige Beratung zum Rauchstopp:
Rauchstopplinie 0848 000 181
 Montag bis Freitag 11 bis 19 Uhr (8 Rp/Min. ab Festnetz) Beratung in weiteren Sprachen mittels Rückruf

at Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention
 Haslerstrasse 30 3008 Bern

Zusätzliche Informationen und Broschüren:
 Telefon 031 599 10 20 Fax 031 599 10 35
 info@at-schweiz.ch www.at-schweiz.ch

Text: Christine Gafner Gestaltung: Hanspeter Hauser Druck: Atze AG

Überreicht durch:

► Wege zum Rauchstopp



► Gezielt eingesetzte Medikamente können Ihnen den Rauchstopp erleichtern

Führen Sie über Ihren Zigarettenkonsum während zwei Wochen genau Buch (Selbstkontrollblatt). Lassen Sie nach der ersten Woche einen Sechstel bis einen Viertel der unwichtigsten Zigaretten

weg und ersetzen Sie diese schon mal durch eine Tätigkeit, die Sie mögen. Anregungen finden Sie in den Tipps.

► Und so wirds gemacht

Während Sie Ihre volle Aufmerksamkeit dem Lösen von eingespielten Rauchgewohnheiten widmen, führen Sie sich weiter über durchschnittlich zwei Monate Nikotin zu. Das dürfen Sie natürlich

nur dann tun, wenn Ihr Herz und Ihr Kreislauf dies erlauben. Ihre Ärztin/Ihr Arzt und das Fachpersonal in der Apotheke beraten Sie gerne.

► Nikotinhaltige Medikamente

Je nach Rauchverhalten wählen Sie Ihre Nikotinunterstützung. Wenn Sie gleichmässig über den Tag verteilt Ihre Zigaretten konsumieren, dann dient Ihnen ein Nikotinplaster am besten.

Wer beim Rauchen «Stosszeiten» und flauere Zeiten aufweist, dem helfen Kaudepots und/oder Microtablets. Eine weitere Möglichkeit ist der Inhaler:

dieser hat die Form einer Zigarette und bietet so Ersatz für den Bewegungsablauf und das Inhalieren beim Rauchen.

Der ärztliche Rat und die Anwendungsanleitung, die Ihnen in der Apotheke erläutert wird, müssen unbedingt befolgt werden.

► Rauchstopp-Pille

Unter dem Namen **Zyban** ist ein Medikament erhältlich, das ähnlich wie Nikotinpräparate die Erfolgschancen beim Rauchstopp verdoppelt. Der im Zyban enthaltene Wirkstoff Bupropion ist ein Antidepressivum. In den USA wurde festgestellt, dass Patienten, welche diesen Wirkstoff einnahmen, weniger rauchten. Das Medikament kann

Nebenwirkungen hervorrufen. Es wird nur auf Rezept abgegeben.

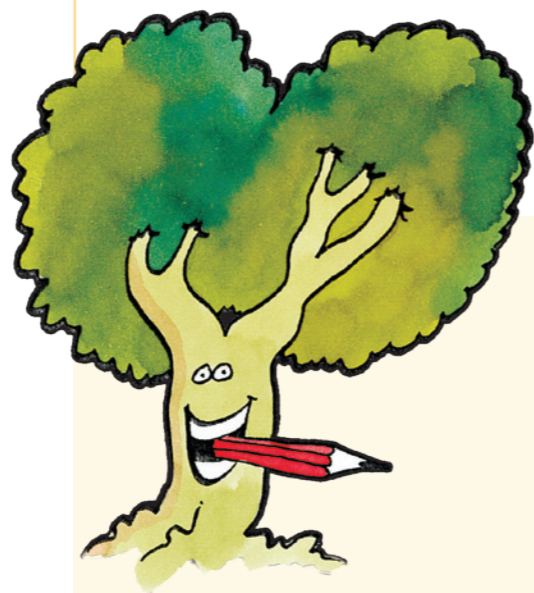
Champix ist ein weiteres Medikament, das seit einigen Jahren zur Unterstützung des Rauchstopps eingesetzt wird. Es enthält den Wirkstoff Varenicline. Dieser löst eine ähnliche Wirkung wie Nikotin aus. Auch dieses Medikament ist rezeptpflichtig.

► Entwöhnungsangebote

Die einfachste Anlaufstelle ist die Rauchstopplinie 0848 / 000 181. Sie finden die Nummer auch auf Zigarettenpäckchen. Die Telefonberatung durch ausgewiesenes Fachpersonal ist von Montag bis Freitag 11 bis 19 Uhr geöffnet und kostet ab Festnetz weniger als 10 Rappen pro Minute.

In vielen Arzt- und Zahnarztpraxen sowie Apotheken finden Sie Unterstützung zum Entschluss, den Rauchstopp zu wagen. Zahlreiche dieser Gesundheitsfachleute kennen nicht nur die für den Rauchstopp hilfreichen Medikamente, sondern auch die Tipps und Tricks zur Verhaltensänderung. Regionale Tabakpräventions-Fachstellen bieten Beratung und Entwöhnungskurse an.

Die optimale Unterstützung durch Gesundheitsfachleute und die besten Medikamente können Ihre Eigenleistung zur Änderung Ihrer täglichen Gewohnheiten nicht ersetzen.



Dazu braucht es:

- Kenntnis über die beiden Abhängigkeiten, nämlich die Nikotinabhängigkeit und die Gewohnheit, und wie man jeder begegnet.
- gute Vorbereitung für jede einzelne Rauchsituation, während der Sie nach dem Rauchstopp etwas anderes, Besseres, Schöneres, Erholenderes tun werden.
- Information über hilfreiche Medikamente zur Linderung der Nikotinentzugerscheinungen.
- ein Umfeld, das Sie ab dem Rauchstopptag unterstützt und Sie in schwierigen Minuten zum Durchhalten motiviert.
- Kenntnis über die Rückfallgefahren und wie Sie diese meistern.

Wo bekommen Sie Anleitung für all dies? Siehe oben in den ersten zwei Absätzen. Gut möglich, dass Sie's aufgrund von einmaliger fachkundiger Beratung ohne weitere Massnahmen schaffen!

Wir wünschen Ihnen einen guten Start ins rauchfreie Leben!

Selbsthilfeprogramme

Ziel Nichtrauchen eignet sich für alle, die das Rauchen auf eigene Faust aufgeben möchten, ohne auf die Vorteile einer Beratung zu verzichten. Ziel Nichtrauchen besteht aus Fragebogen, Beraterbriefen und Broschüren. Der Fragebogen dient zur Erfassung Ihrer Rauchgewohnheiten, Ihrer Motivation und Ihrer gegenwärtigen Aufhörungsbereitschaft. Der ausgefüllte Fragebogen wird anhand eines Computerprogramms ausgewertet. Dieses enthält über 400 Textbausteine, die entsprechend Ihren Antworten unterschiedlich zusammen-

► Viele Wege führen zurück zum Nichtrauchen. Hier ist einer.

► Die Kontrolle des Rauchverhaltens

Führen Sie über Ihren Zigarettenkonsum während zwei Wochen genau Buch (Selbstkontrollblatt). Lassen Sie nach der ersten Woche einen Sechstel bis einen Viertel der unwichtigsten Zigaretten

weg und ersetzen Sie diese schon mal durch eine Tätigkeit, die Sie mögen. Anregungen finden Sie in den Tipps.

► Die Analyse Ihres Rauchverhaltens

Besprechen Sie nach zwei Wochen Ihre Kontrollblätter mit jemandem, und berichten Sie über Ihre Erfahrungen. Im Gespräch finden Sie leichter als im stillen Kämmerlein heraus, wie Ihr Rauchmu-

ster aussieht, wo Ihre Stärken und Schwächen beim Aufhören zu suchen sind und wie Sie jetzt vorgehen sollen.

► Ihre Motivation verstärken

Falls Sie das Gefühl haben, Ihnen fehle es an der nötigen Motivation zum Rauchstopp, dann versuchen Sie's mal mit folgendem Vorgehen: Teilen Sie ein Blatt Papier senkrecht in zwei Hälften. Schreiben Sie links alles auf, was Ihnen am Rauchen gefällt, und rechts, was Ihnen missfällt. Überarbeiten Sie dieses Blatt täglich. Machen Sie sich Gedanken und Notizen darüber, welche Vorteile Ihnen

das Nichtrauchen bringen wird. Ihre Auflistung wird sich mit der Zeit von links nach rechts verschieben, und bald finden Sie nicht mehr viel Erstrebenswertes am Rauchen. Lassen Sie es nicht bei allgemeinen Floskeln bewenden wie «Rauchen macht keinen Sinn». Zwar stimmt das, aber es reicht als Motivation selten aus.

gesetzt werden. Daraus entsteht ein auf Ihre Situation zugeschnittener Beraterbrief mit Motivation zum Rauchstopp für die einen und mit Tipps und Vorschlägen für die andern. Dazu gehören 6 Begleitbroschüren. Das Programm kann online oder über den Postweg benutzt werden. Beides ist gratis. Falls Sie das Programm offline anwenden wollen, können Sie den Fragebogen bei der AT bestellen (Adresse s. gegenüberliegende Seite). Für die online Anwendung finden Sie das Programm unter

www.at-schweiz.ch. Sie können den Fragebogen online ausfüllen. Innerhalb von Sekunden erhalten Sie so Ihren persönlichen Beraterbrief. Die Broschüren können Sie ebenfalls vom Internet herunterladen.

E-Mails zur Unterstützung beim Rauchstopp

Es besteht die Möglichkeit, während dem Rauchstopp regelmässig motivierende E-Mails zu erhalten. Die Anmeldung dazu erfolgt unter www.stop-tabac.ch / **Coach**.

► Wie Sie sich vorbereiten

Setzen Sie Ihren Rauchstopptag fest und bereiten Sie ihn vor. Für jede jetzt noch gerauchte Zigarette brauchen Sie einen Ersatz, und die Hilfsmittel müssen bereit stehen. Z.B. als Ersatz für die erste am Tag gerauchte Zigarette können sich leichte Stretchingübungen eignen, oder sich Zeit gönnen für den Leitartikel Ihrer Lieblingszeitung, oder Beschäftigung durch Aufbrühen eines «richtigen» Tees statt der Beutel. Beschäftigung von Geist und

Körper eignet sich allgemein gut als Ersatz fürs Rauchen. Das Rauchen während des Telefonierens kann z.B. ersetzt werden durch Männchen zeichnen, während des Fernsehens durch Kaugummi kauen und Fingerübungen. Sie werden sehen, auch wenn Sie anfänglich keine Ideen haben, entwickeln Sie plötzlich Phantasie, denn Sie wollen ja Ihren Rauchstopp erfolgreich hinter sich bringen.

► Der Rauchstopp-Tag

Der Plan liegt bereit, so wie alle Hilfsmittel zu den Ersatzbeschäftigungen. Zigaretten und Zündhölzer sind alle weg, eine Bezugsperson ist informiert und kann heute im Bedarfsfall erreicht werden, um einen Motivationsstoss zu geben. Die Umwelt ist gestern um Nachsicht gebeten worden, für den

Fall, dass Sie zwischendurch mal brummig werden. Alles ist vorbereitet. Verunmöglichen Sie sich jede Art von Ausreden. Vor allem: Halten Sie durch! Das Verzichtgefühl weicht schon bald dem Gefühl der Befreiung, und dafür lohnt sich der Stress des Rauchstopps.

► Nach dem Rauchstopp

Wenn Sie einmal Ihre letzte Zigarette geraucht haben, dann bleiben Sie dabei. Für immer! Den meisten wird die erste Zigarette, die sie nach dem Aufhören wieder rauchen, zum Verhängnis. Vermeiden Sie diese erste Zigarette, auch wenn Sie in rauchender Gesellschaft sind oder unter Stress

stehen. Tritt jedoch ein Rückfall ein, so verzweifeln Sie nicht, sondern legen Sie gleich einen neuen Rauchstopp-Tag fest. Am besten schon für morgen. Lernen Sie, richtig durch zu atmen, um sich zu entspannen.

► Und wens doch zu einem Rückfall kommt

Von jetzt weg wird das Rauchen einer einzigen Zigarette «Rückfall» genannt. Falls dies Ihr erster Rauchstoppversuch ist, dann könnte ein Rückfall erfolgen. Der grösste Fehler, den Sie machen könnten wäre, nach einem Rückfall zu denken, am nächsten Tag – nur für einen einzigen Tag – weiter zu rauchen. Sie würden einen zweiten, dritten Tag

anhängen, und ein neuer Stopp wäre mit neuem Stress verbunden. Sobald Sie merken, dass Sie wieder eine Zigarette rauchen, werfen Sie sie weg und nehmen alle Kraft zusammen, keine zweite mehr anzuzünden. Dies sei leicht gesagt, finden Sie? Ja, bestimmt, aber auch leichter getan als nach der zweiten erst wieder aufzuhören.