

Informationsbroschüre



**WIR HELFEN IHNEN
BEIM RAUCHSTOPP**

**RING
RING**




**Rauchfrei
Telefon**
0800 810 013

www.rauchfrei.at

0800 810 013

Eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen, betrieben von der NÖ Gebietskrankenkasse.

Das Rauchfrei Telefon

0800 810 013

österreichweit kostenfrei erreichbar
Montag bis Freitag
10:00 bis 18:00 Uhr



www.rauchfrei.at | info@rauchfrei.at
www.facebook.com/RauchfreiTelefon

Die Rauchfrei App

Die Rauchfrei App

- » hilft Ihnen in ein rauchfreies Leben zu starten
- » begleitet Sie im Alltag, um rauchfrei zu bleiben
- » gibt Tipps für Alternativen zum Rauchen
- » zählt Ihre rauchfreien Tage und Ihre Geldersparnis
- » sendet Ihnen persönliche Nachrichten



www.rauchfreiapp.at – kostenfrei
für Android- und iOS-User



Inhaltsverzeichnis

- 4** Rauchen aufhören – jetzt?
- 5** Das Rauchfrei Telefon
- 6** Was erwartet Sie am Telefon?
- 8** Der Rauchstopp bringt Lebensqualität
- 10** Der Start in ein rauchfreies Leben
- 11** Testen Sie Ihre Nikotinabhängigkeit
- 14** Das Rauchprotokoll
- 19** Gründe für einen Rauchstopp
- 21** Entzug? → Frei von Nikotin
- 22** Die 3-A-Technik
- 23** Tipps für die erste rauchfreie Zeit
- 25** Nikotinersatz
- 28** Medikamente zum Rauchstopp
- 29** Rauchfrei, fit & schlank!
- 30** Vorsicht Attacke!
- 31** So bleiben Sie rauchfrei!

Rauchen aufhören – jetzt?

*Der Rauchstopp ist die wirksamste Maßnahme, um ...
... die Lebenserwartung zu steigern
... Erkrankungen vorzubeugen
... die Lebensqualität zu verbessern.*

- Sie überlegen Ihr Rauchverhalten zu verändern, wissen aber nicht, wie?
- Sie haben schon einmal oder auch mehrmals versucht mit dem Rauchen aufzuhören?
- Sie waren schon einmal rauchfrei und sind rückfällig geworden?
- Sie dachten bisher, Sie müssen es alleine schaffen?

Erhöhen Sie Ihre Chancen rauchfrei zu werden und langfristig rauchfrei zu bleiben um ein Vielfaches und nutzen Sie das kostenfreie Beratungsangebot des Rauchfrei Telefons.

Warten Sie nicht. Der beste Zeitpunkt für den Rauchstopp ist jetzt. Diese Broschüre hilft Ihnen dabei.



Das Rauchfrei Telefon

Das kostenfreie Angebot des Rauchfrei Telefons ist österreichweit verfügbar. Es dient der Motivation, Information und Beratung von Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen und Fragen zum Nichtrauchen haben.

Das Rauchfrei Telefon unterstützt anrufende Raucher/innen beim konkreten Planen und Umsetzen des Rauchstopps und begleitet längerfristig auf dem Weg in die Rauchfreiheit.

Das Rauchfrei Telefon ist eine Anlaufstelle für Exraucher/innen in Rückfallkrisen.

Am Rauchfrei Telefon beraten Gesundheitspsychologinnen und -psychologen mit Ausbildung und Erfahrung in der Raucherentwöhnung und Telefonberatung.



Was erwartet Sie am Telefon?

Ihre Fragen und Anliegen stehen im Mittelpunkt. Nicht immer geht es im Beratungsgespräch um einen sofortigen Rauchstopp. Wenn es aber Ihre Absicht ist, mit dem Rauchen aufzuhören, hilft dabei eine gute Vorbereitung und Planung des Rauchstopps, die gemeinsam im Gespräch erarbeitet werden.

6

Bisherige Raucherfahrung

Zunächst werden wichtige Informationen zum Rauchverhalten wie Tageskonsum, Zeitpunkt der ersten Zigarette morgens, Dauer der Raucherkarriere sowie Anzahl und Art der bisherigen Aufhörversuche gesammelt. Diese Informationen helfen beim Einschätzen Ihrer persönlichen Situation und bei der weiteren Beratung. Zur Beobachtung Ihres Rauchverhaltens eignet sich am besten das Rauchprotokoll, das in der Mitte der Broschüre zu finden ist.

Information

Wir besprechen mit Ihnen mögliche Veränderungen in Ihrem Alltag, die mit einem Rauchstopp verbunden sind. Wichtig ist das gemeinsame Erarbeiten von Verhaltensweisen und Handlungsmöglichkeiten für Ihre individuelle Situation. Dabei werden die psychischen, körperlichen und sozialen Aspekte der Tabakentwöhnung beachtet.

7

Motivation

Wir unterstützen Sie dabei, persönliche Vorteile zu finden und zu benennen, die für den Rauchstopp sprechen. Der Umgang mit möglichen Entzugssymptomen ist auch Thema in der Beratung.

Konkrete Maßnahmen

Ein wichtiger Schritt für den Rauchstopp ist das Festlegen des ersten rauchfreien Tages in den nächsten zwei bis drei Wochen. Wir besprechen dafür notwendige Vorbereitungen und hilfreiche Verhaltensweisen. Gemeinsam überlegen wir konkrete Möglichkeiten, den Alltag rauchfrei zu gestalten.

Weitere Unterstützung

Es besteht die Möglichkeit, weitere Telefonate zu vereinbaren, um Sie in die Rauchfreiheit zu begleiten. Zusätzlich finden Sie auf www.rauchfrei.at allgemeine Informationen zur Tabakentwöhnung und die Möglichkeit, sich durch die Rauchfrei App auf www.rauchfreiapp.at unterstützen zu lassen.

Der Rauchstopp bringt Lebensqualität

Der Rauchstopp bringt viele Vorteile für die Gesundheit. Bereits kurze Zeit nach der letzten Zigarette kommt es zu positiven Veränderungen in Ihrem Körper:

8

Nach 20 Minuten

Der Blutdruck sinkt nahezu auf einen Wert wie vor der letzten Zigarette. Die Temperatur in Händen und Füßen steigt wieder auf normale Werte.

Nach 8 Stunden

Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt auf normale Werte.

Nach 24 Stunden

Das Risiko für einen Herzinfarkt verringert sich.

Nach 2 Wochen bis 3 Monaten

Der Kreislauf und die Lungenfunktion verbessern sich.



Nach 1 bis 9 Monaten

Hustenanfälle, Verstopfung der Nasennebenhöhlen, Müdigkeit und Kurzatmigkeit gehen zurück. Die Flimmerhärchen der Atemwege gewinnen wieder ihre Reinigungsfähigkeit, so dass eine normale Lungenfunktion erreicht wird. Die Infektanfälligkeit wird vermindert.

Nach 1 Jahr

Das erhöhte Risiko einer koronaren Herzkrankheit sinkt auf die Hälfte des Risikos von Raucherinnen und Rauchern.

Nach 5 Jahren

Das Schlaganfallrisiko ist nur noch halb so groß wie bei Raucherinnen und Rauchern.

Nach 10 Jahren

Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, verringert sich fast um die Hälfte. Das Risiko einer Krebserkrankung in der Mundhöhle, in der Luft- und Speiseröhre, in der Harnblase, in den Nieren und in der Bauchspeicheldrüse sinkt.

Nach 15 Jahren

Das Risiko einer koronaren Herzkrankheit ist das von lebenslangen Nichtraucherinnen bzw. Nichtrauchern.

9

Der Start in ein rauchfreies Leben

Lernen Sie Ihr Rauchverhalten kennen: Testen Sie Ihre Nikotinabhängigkeit und nutzen Sie das Rauchprotokoll.

Machen Sie sich Ihre Gründe für den Rauchstopp bewusst: Welche Gründe lassen Sie zur Zigarette greifen? Welche Gründe sprechen für den Rauchstopp?

Legen Sie ein Datum fest: Am leichtesten ist es, von einem Tag auf den anderen aufzuhören. Wählen Sie dafür einen Tag innerhalb der nächsten zwei bis drei Wochen.

Überlegen Sie Alternativen statt dem Rauchen und planen Sie Aktivitäten für die ersten rauchfreien Tage.

Sorgen Sie dafür, dass Sie am ersten rauchfreien Tag, in einer rauchfreien Umgebung aufwachen. Entsorgen Sie am Vorabend alle Zigaretten, Aschenbecher und Feuerzeuge.

Waschen Sie Ihre Kleidungsstücke, um den Rauchgeruch und die Schadstoffe zu entfernen. Stellen Sie frische Blumen an den Platz, wo vorher der Aschenbecher stand.

Geben Sie Ihren Mitmenschen zu Hause und in der Arbeit bekannt, dass Sie nicht mehr rauchen. So können Sie Unterstützung beim Rauchstopp bekommen!

Testen Sie Ihre Nikotinabhängigkeit

Nikotin ist die Substanz im Tabakrauch, die süchtig macht. Der Fagerström-Test zeigt Ihnen, wie stark Ihre körperliche Nikotinabhängigkeit ist.

Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> 5 Minuten | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 6 – 30 Minuten | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 31– 60 Minuten | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> nach 60 Minuten | 0 Punkte |

Finden Sie es schwierig an Orten, an denen das Rauchen verboten ist, nicht zu rauchen?

- | | |
|-------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> ja | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> nein | 0 Punkte |

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- | | |
|--|----------|
| <input type="checkbox"/> die erste am Morgen | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> andere | 0 Punkte |

.....
Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

- | | |
|--------------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> 31 und mehr | 3 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 21– 30 | 2 Punkte |
| <input type="checkbox"/> 11– 20 | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> bis 10 | 0 Punkte |

.....
Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- | | |
|-------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> ja | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> nein | 0 Punkte |

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

- | | |
|-------------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> ja | 1 Punkt |
| <input type="checkbox"/> nein | 0 Punkte |

SUMME:

Fagerström-Test Auswertung

0 – 2 Punkte:

geringe Abhängigkeit

Mit einer klaren Entscheidung haben Sie gute Chancen rauchfrei zu werden. Planen Sie Ihren Tag für den Rauchstopp!

3 – 5 Punkte:

mittlere Abhängigkeit

Planen Sie Ihren Rauchstopp sorgfältig und entwickeln Sie Strategien für heikle Situationen. Nehmen Sie Hilfsangebote in Anspruch und überlegen Sie sich alternative Handlungsweisen für Verlangensattacken. Legen Sie los!

6 – 10 Punkte:

starke bis sehr starke Abhängigkeit

Ihr Körper zeigt starke bis sehr starke Zeichen von körperlicher Abhängigkeit. Planen Sie Ihren Rauchstopp sorgfältig und nehmen Sie Hilfsangebote in Anspruch. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder in der Apotheke, ob es für Sie passenden Nikotinersatz gibt, um mögliche Entzugserscheinungen zu lindern. Überlegen Sie sich alternative Handlungsweisen für Verlangensattacken. Mit Unterstützung gelingt es leichter.

Das Rauchprotokoll

Das Rauchprotokoll hilft Ihnen herauszufinden, wann und in welchen Situationen Sie rauchen. Mit diesen Informationen können Sie Ideen für eine Veränderung entwickeln, bestimmte „Rauchrituale“ ersetzen und für kritische Situationen gewappnet sein.

Führen Sie Ihr Protokoll etwa eine Woche. Beantworten Sie – jeweils bevor Sie eine Zigarette rauchen – die folgenden Fragen:

- Wie spät ist es?
- Wie wichtig ist mir diese Zigarette?
- Wo befinde ich mich gerade?
- Bin ich alleine oder in Gesellschaft?
- Wie ist meine Stimmung bzw. was ist der Grund für diese Zigarette?
- Was tue ich gerade bzw. habe ich gerade getan?

Um Ihr Protokoll in Rauchsituationen griffbereit zu haben, lösen Sie es aus der Broschüre heraus und befestigen es z.B. mit einem Gummiband an Ihrer Zigarettenpackung. Das Rauchprotokoll ist auch über die Rauchfrei App verfügbar unter www.rauchfreiapp.at.



Wenn Sie Ihr Rauchprotokoll besprechen wollen, rufen Sie uns an. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Rauchprotokoll

Anmerkung: Die Wichtigkeit der Zigaretten können Sie nach folgendem Schema eintragen:
5 = ganz wichtig 4 = sehr wichtig 3 = wichtig 2 = eher unwichtig 1 = unwichtig/unmötig

Zigarette Nr.	Uhrzeit	Wichtigkeit	Ort	anwesende Personen	Stimmung oder Grund	Tätigkeit
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Rauchprotokoll

Anmerkung: Die Wichtigkeit der Zigaretten können Sie nach folgendem Schema eintragen:
5 = ganz wichtig 4 = sehr wichtig 3 = wichtig 2 = eher unwichtig 1 = unwichtig/unmötig

Zigarette Nr.	Uhrzeit	Wichtigkeit	Ort	anwesende Personen	Stimmung oder Grund	Tätigkeit
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Rauchprotokoll

Anmerkung: Die Wichtigkeit der Zigaretten können Sie nach folgendem Schema eintragen:
5 = ganz wichtig 4 = sehr wichtig 3 = wichtig 2 = eher unwichtig 1 = unwichtig/unmötig

Zigarette Nr.	Uhrzeit	Wichtigkeit	Ort	anwesende Personen	Stimmung oder Grund	Tätigkeit
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Anmerkung: Die Wichtigkeit der Zigaretten können Sie nach folgendem Schema eintragen:
5 = ganz wichtig **4** = sehr wichtig **3** = wichtig **2** = eher unwichtig **1** = unwichtig/unmötig

Zigarette Nr.	Uhrzeit	Wichtigkeit	Ort	anwesende Personen	Stimmung oder Grund	Tätigkeit
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Gründe für einen Rauchstopp?

Wussten Sie schon? Menschen, die gute Gründe haben, mit dem Rauchen aufzuhören, haben größere Erfolgsaussichten rauchfrei zu werden und zu bleiben!

- Das Rauchen passt nicht mehr zu Ihnen?
- Sie wollen gesund bleiben?
- Sie wollen bestehende gesundheitliche Beschwerden verbessern?
- Sie möchten das Geld ansparen statt es zu ver- rauchen?
- Sie wünschen sich von der Zigarette unabhängig zu sein?
- Sie wollen wieder fitter sein, im Alltag und beim Sport?
- Sie werden Mutter oder Vater?
- Sie wollen Ihre Mitmenschen vor Passivrauch schützen?
- Sie wünschen sich schönere Haut und gesunde, weiße Zähne?
- Sie wollen wieder besser riechen und schmecken?

Was sind Ihre persönlichen Gründe?

Es gibt zahlreiche gute Gründe mit dem Rauchen aufzuhören! Doch die meisten Raucher/innen haben auch Gründe, warum sie rauchen. Notieren Sie einerseits wofür Sie rauchen und andererseits wofür Sie rauchfrei werden wollen.

20

Ich rauche, um...

Ich möchte rauchfrei werden, damit...

Entzug? → Frei von Nikotin!

Nur die Hälfte der Raucher/innen, die aufhören, spüren körperliche Entzugserscheinungen wie z.B. das starke Bedürfnis zu rauchen, Reizbarkeit, Konzentrations-schwierigkeiten, Kopfschmerzen, vermehrtes Schwitzen oder vermehrten Appetit.

Werden Sie sich der positiven Bedeutung Ihrer Entzugserscheinungen bewusst!

Ihr Körper signalisiert Ihnen damit, dass er auf dem besten Wege ist, sich von den Belastungen des Rauchens zu erholen! Die Entzugserscheinungen sind meist nach kurzer Zeit vorbei.

Alternativen wie ausreichend Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf, Sport, Nikotinersatz oder die 3-A-Technik können die körperliche Entwöhnung erleichtern.

Rufen Sie uns an! Wir besprechen, was am besten zu Ihnen passt.

21



Die 3-A-Technik

Nach dem Rauchstopp sollten Sie auf mögliche Verlangensattacken vorbereitet sein. Wenn Sie sich bewusst Alternativen anstelle des Rauchens überlegen, können Sie sofort reagieren. Die 3-A-Technik hilft Ihnen dabei!

A wie Abwarten: Verlangensattacken vergehen und sind nach einigen Minuten vorbei! Warten Sie 5 bis 10 Minuten ab, es lohnt sich!

A wie Ablenken: Ersetzen Sie das Rauchen durch andere Tätigkeiten und Gedanken. Lenken Sie sich ab mit Rätseln lösen, lesen, Musik hören, telefonieren, eine Runde ums Haus gehen, ...

A wie Abhauen: Entfliehen Sie der Situation oder dem Ort der Versuchung! Hauen Sie ab aufs WC, lassen Sie kaltes Wasser über die Handgelenke laufen, atmen Sie Frischluft bei offenem Fenster ein, ...

Meine persönlichen Alternativen:

Gerne helfen wir Ihnen, passende Alternativen für Ihre Rauchsituationen zu finden.

Tipps für die erste rauchfreie Zeit

Wenn Sie das Verlangen nach einer Zigarette überkommt, wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst etwas anderem zu.

- **Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein!** Treppen steigen statt Lift fahren, Rad statt Auto fahren, kurze Strecken zu Fuß gehen.
- **Gemeinsam ist es leichter!** Treffen Sie sich mit nicht-rauchenden Freundinnen und Freunden, um sich abzulenken.
- **Finden Sie neue Rituale und Alternativen statt der Zigarette!** Lenken Sie sich ab durch Rätsel raten, Stressball kneten, Atem- oder Dehnungsübungen!
- **Trinken Sie viel!** Halten Sie stets ein Glas oder eine Flasche Wasser bereit.



- **Freuen Sie sich über das ersparte Geld**, das Sie sonst für Zigaretten ausgegeben hätten! Belohnen Sie sich damit.
- **Bewegen Sie sich!** Walken, laufen, schwimmen, Rad fahren ist gesund, lenkt ab und beugt einer Gewichtszunahme vor.
- **Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung!** Überkommt Sie der Heißhunger, greifen Sie zu Obst, Gemüse, zuckerfreien Kaugummis oder Trockenfrüchten.
- **Trinken Sie statt Kaffee lieber Tee**, wenn Kaffeetrinken mit dem Rauchen verbunden war.
- **Meiden oder reduzieren Sie Alkohol!** Er schwächt das Durchhaltevermögen.
- **Vermeiden Sie die Situationen**, die Sie stark mit dem Rauchen verbinden, zum Beispiel Pausen- und Aufenthaltsräume, in denen geraucht wird!
- **Lassen Sie Ihre Zähne reinigen** und polieren! Vereinbaren Sie einen Termin zur Mundhygiene.

Nikotinersatz

Bei körperlicher Abhängigkeit kann Nikotinersatz Entzugssymptome lindern und die Rückfallgefahr reduzieren. Sie können diese rezeptfrei in der Apotheke kaufen.

Nikotinersatz enthält – anders als Zigarettenrauch – kein Teer, kein Kohlenmonoxid und keine der 90 im Tabakrauch enthaltenen krebserregenden Substanzen.

Wie wissenschaftliche Studien zeigen, kann die Therapie mit Nikotinersatz die Erfolgchancen erhöhen. Am besten funktioniert er in Kombination mit Beratung. Nikotinersatz dient als vorübergehende Unterstützung, soll aber nicht zum langfristigen Ersatz für Zigaretten werden.

Die Grundlage für einen gelungenen Rauchstopp ist auch bei der Anwendung von Nikotinersatz, dass Sie bewusst die Entscheidung treffen rauchfrei zu werden und Ihr Verhalten Schritt für Schritt aktiv verändern.



Nikotinpflaster

Das Nikotinpflaster wird in verschiedenen Stärken angeboten und kann die Nikotinmenge der täglich gerauchten Zigaretten ersetzen. Nikotinpflaster sind besonders geeignet für Raucher/innen, die gleichmäßig über den Tag verteilt rauchen. Die Stärke des Nikotinpflasters wird nach der täglich gerauchten Zigarettenmenge gewählt.

ANWENDUNG: Das Pflaster sollte nicht immer auf die gleiche Körperstelle geklebt werden.

Nikotinkaugummi

Der Nikotinkaugummi ist ebenfalls in unterschiedlichen Dosierungen erhältlich. Sinnvoll ist der Kaugummi vor allem bei Raucher/innen, die unregelmäßig oder in bestimmten Situationen rauchen, z.B. abends, bei Konflikten, in Geselligkeit.

ANWENDUNG: Kauen Sie den Nikotinkaugummi nicht wie Sie es von einem normalen Kaugummi gewohnt sind. Beißen Sie nur kurz darauf, bis der Effekt des Nikotins spürbar wird und parken Sie ihn danach für ein paar Minuten in der Bockentasche.

Nikotinlutschtablette

Die Nikotinlutschtablette ist in verschiedenen Stärken verfügbar und eignet sich für Raucher/innen, die unregelmäßig oder in bestimmten Situationen rauchen.

ANWENDUNG: Lutschen Sie die Lutschtablette nicht wie ein normales Zuckerl, sondern lutschen Sie immer für einen Moment und parken Sie die Lutschtablette dazwischen in der Bockentasche.

Nikotininhalator

Der Nikotininhalator ist ein zigarettenförmiges Röhrchen, mit einer auswechselbaren Nikotinkapsel. Der Inhalator eignet sich für Raucher/innen, denen beim Rauchstopp anfänglich das Ritual der Hand-zu-Mund-Bewegung und denen die Zigarette zwischen den Fingern fehlt.

ANWENDUNG: Ein Inhalieren wie bei der Zigarette ist nicht notwendig. Das Nikotin wird abgegeben, wenn man am Mundstück saugt. Es wird über die Mundschleimhaut aufgenommen.

Nikotinspray

Der Nikotinspray ist ein Produkt, das besonders schnell wirkt. Er ist eine Hilfe in kritischen Situationen, in denen das Verlangen rasch gestillt werden soll.

ANWENDUNG: Ein Sprühstoß wird im Mund unter die Zunge gesprüht. Die Aufnahme des Nikotins erfolgt über die Mundschleimhaut.

Kombination von zwei Produkten

Für manche Raucher/innen reicht eine Form von Nikotinersatz nicht aus. In diesen Fällen können verschiedene Produkte kombiniert werden.

Weitere Informationen zu Nikotinersatz erhalten Sie in Ihrer ärztlichen Praxis oder in Ihrer Apotheke.

Wir beraten Sie gerne dabei, den passenden Nikotinersatz zu finden. Rufen Sie uns unter 0800 810 013 an.

Medikamente zum Rauchstopp

Neben Nikotinersatz gibt es auch rezeptpflichtige Medikamente, die von Ärztinnen bzw. Ärzten verschrieben werden müssen.

Bupropion

Es gibt einige Medikamente mit dem Wirkstoff Bupropion. Dieser Wirkstoff ist zur Behandlung der Tabakabhängigkeit zugelassen und seine Wirksamkeit ist wissenschaftlich belegt.

Vareniclin

Der Wirkstoff Vareniclin wird speziell zur Raucherwöhnung eingesetzt. Vareniclin besetzt die Nikotinrezeptoren im Gehirn. Diese Bindung wirkt auf zwei Arten. Einerseits hat Vareniclin dieselben Effekte wie Nikotin und lindert das Rauchverlangen. Bewirkt wird dies, indem geringere Mengen an Dopamin im Belohnungszentrum des Gehirns ausgeschüttet werden. Andererseits blockiert Vareniclin die Wirkung von Nikotin, da alle Nikotin-Rezeptoren bereits besetzt sind und dadurch die angenehmen Effekte des Rauchens reduziert werden.

Die Hersteller empfehlen, Medikamente zur Tabakerwöhnung nur mit zusätzlicher Beratung und Unterstützung beim Rauchstopp anzuwenden.

Wenn Sie ein solches Medikament verwenden wollen, wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Rauchfrei, fit & schlank!

Nach dem Rauchstopp stellt sich der Stoffwechsel um. Bei gleicher Kalorienaufnahme werden nun rund 200 bis 300 kcal weniger pro Tag verbraucht.

- **Achten Sie darauf, ob Sie wirklich hungrig sind!** Nikotin beeinflusst den Blutzuckerspiegel. Nach dem Rauchstopp kann es zu Schwankungen kommen, die auch als Hungergefühl wahrgenommen werden.
- **Frühstücken hilft!** Ein gesundes Frühstück bietet eine gute Grundlage und stabilisiert den Blutzuckerspiegel (z.B. Vollkornbrot, Müsli, frisches Obst).
- **Halten Sie Obst- & Gemüse-Sticks zum Knabbern bereit!** Die gewohnte Bewegung der Hand zum Mund und das Gefühl etwas zwischen den Lippen zu haben, wird mit Essen ersetzt. So kommt es – oft unbemerkt – zu einer höheren Kalorienaufnahme.
- **Essen Sie nicht mehr als bisher!** Nikotin wirkt appetithemmend. Nach dem Rauchstopp kommt es daher oft zu mehr Appetit und Gusto. Auch der Geschmacks- und Geruchssinn verbessern sich, das Essen schmeckt nun einfach besser.

Wenn Sie den Rauchstopp mit der Umstellung zu einer gesunden ausgewogenen Ernährung verbinden wollen, lassen Sie sich von Diätologinnen bzw. Diätologen beraten.

Vorsicht Attacke!

In der ersten rauchfreien Zeit werden Sie vielleicht Lust haben zu rauchen, manchmal sogar sehr stark. Diese Verlangensattacken sind normal und kommen bei den meisten Menschen vor, die ein rauchfreies Leben beginnen.

Es geht vorbei! Machen Sie sich bewusst, dass diese Attacken nur einige Minuten dauern und sich dann wieder legen.

Richten Sie Ihre Gedanken ganz bewusst auf etwas anderes (z. B. auf Ihre Gründe zum Rauchstopp oder eine angenehme Erinnerung) oder beschäftigen Sie sich mit einer Tätigkeit, die auch früher nicht mit dem Rauchen verbunden war. Je schneller Sie die Aufmerksamkeit abwenden, desto eher verschwindet das Rauchverlangen wieder.

Auch wenn Sie Verlangensattacken erleben, ist der Großteil der Zeit frei von Rauchverlangen.



So bleiben Sie rauchfrei!

Seien Sie sich darüber im Klaren, dass bereits eine Zigarette den Rückfall bedeuten kann. Probieren Sie nicht, ob sie noch schmeckt! Riskieren Sie Ihren bisherigen Erfolg nicht.

Blieben Sie standhaft! Weder eine gute noch eine schlechte Nachricht oder Laune ist ein Grund oder eine Entschuldigung für „die eine Zigarette“!

Spekulieren Sie damit, wieder zu rauchen, da Sie unter Gewichtszunahme oder Heißhunger leiden? Achten Sie auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung und werden Sie körperlich aktiv! Das ist die sinnvollste Art, langfristig Ihr Gewicht zu halten!

Rückfall? Sie haben doch eine Zigarette oder mehrere geraucht? Betrachten Sie dies als einmaligen Ausrutscher und machen Sie mit dem Nichtrauchen weiter. Schauen Sie nach vorne und denken Sie an Ihre Gründe für den Rauchstopp!

Wenn Ihnen der Gedanke an ein rauchfreies Leben schwer fällt, konzentrieren Sie sich auf den heutigen Tag. Sagen Sie zu sich: „Heute bleibe ich rauchfrei!“

Das Rauchfrei Telefon

Kostenfreie telefonische Beratung

- für Raucher/innen, die aufhören wollen
- für Exraucher/innen in Rückfallkrisen
- für Angehörige von Rauchenden
- für Expertinnen und Experten aus dem Gesundheitswesen

Telefonische Informationsvermittlung

zu allen Themenbereichen rund um Tabak und Entwöhnung

Weitervermittlung zu Angeboten in ganz Österreich

Das Rauchfrei Telefon ist eine Initiative der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen, betrieben von der NÖ Gebietskrankenkasse.



Impressum: Medieninhaber: Niederösterreichische Gebietskrankenkasse,
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3

Für den Inhalt verantwortlich: Rauchfrei Telefon, info@rauchfrei.at, www.rauchfrei.at

Fotos: sofern nicht anders angegeben, shutterstock.com

Deckblatt und grafisches Konzept: Codes

www.noegkk.at/impressum

Überarbeitete Neuauflage: Oktober 2017