



Rauchfrei
Telefon

0800 810 013

www.rauchfrei.at



Rauchfrei werden und bleiben

Wir begleiten Sie dabei.



Informationsbroschüre des Rauchfrei Telefons

Das Rauchfrei Telefon ist eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Gesundheitsministeriums. Die Österreichische Gesundheitskasse betreibt das Rauchfrei Telefon für ganz Österreich.



Kostenfreie telefonische Beratung

- für Personen, die rauchen und etwas daran verändern wollen
- für Exraucher/innen, die abstinert bleiben wollen
- für Angehörige
- für Expertinnen und Experten aus dem Gesundheitswesen

Telefonische Informationsvermittlung

- zu allen Themenbereichen rund um Tabak und Nikotin
- Weitervermittlung zu Angeboten in ganz Österreich

Gemeinsam finanziert von



Österreichische
Gesundheitskasse



PENSIONSVERSICHERUNGSANSTALT



BURGENLAND

LAND  KÄRNTEN



LAND
SALZBURG



Das Land
Steiermark



Sucht- und Drogen
Koordination Wien



 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

Inhalt

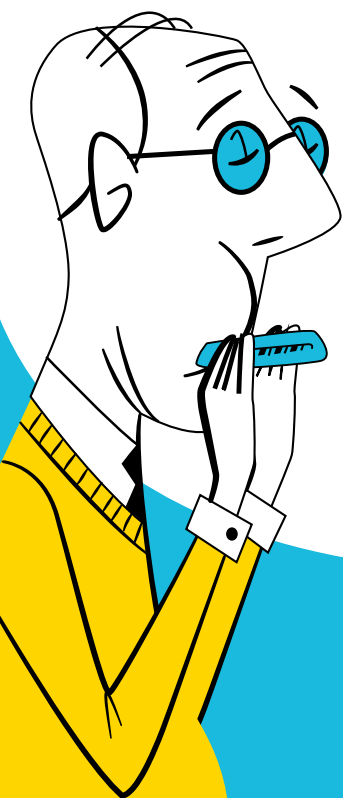
Rauchfrei leben – das tut gut!	4
Das Rauchfrei Telefon	5
Was erwartet Sie am Rauchfrei Telefon?	6
Die Rauchfreiheit bringt Lebensqualität	8
Gute Vorbereitung hilft	10
Nikotinabhängigkeit	11
Testen Sie Ihre körperliche Abhängigkeit	12
Was sind die Funktionen der Zigarette in Ihrem Alltag?	14
Sorge vor dem Entzug? Langfristig frei von Nikotin!	15
Das Protokoll	16
Was sind Ihre Gründe für Ihre Rauchfreiheit?	21
Nikotinersatz aus der Apotheke	22
Andere Medikamente zum Rauchstopp	25
Neue Nikotinprodukte	26
Was tun bei Rauchverlangen?	27
Der erste rauchfreie Tag und die erste rauchfreie Zeit	29
Rauchfrei das Gewicht halten	30
So bleiben Sie rauchfrei!	32

Rauchfrei leben – das **tut gut!**

Die Rauchfreiheit hilft langfristig dabei:

- das Wohlbefinden zu steigern
- die Lebenserwartung zu verlängern
- Erkrankungen zu vermeiden und auch den Verlauf von Erkrankungen zu verbessern
- die Lebensqualität zu erhöhen

Überlegen Sie, Ihr Rauchverhalten zu verändern und wissen noch nicht wie? Haben Sie schon einmal oder auch mehrmals versucht vom Nikotin loszukommen? Waren Sie schon eine Zeit lang rauchfrei und haben doch wieder zur Zigarette gegriffen?



»Rauchen« ist meistens eine Abhängigkeit von Nikotin, dem Suchtstoff, der körperlich und psychisch abhängig macht. Mit Hilfe gelingt es leichter als alleine, von der Zigarette und dem Nikotin los zu kommen.

Diese Broschüre und das kostenfreie Angebot des Rauchfrei Telefons informieren und begleiten Sie am Weg in die Suchtfreiheit.

Das Rauchfrei Telefon

Das Rauchfrei Telefon ist eine telefonische Beratungsstelle, die rund ums Thema informiert und dabei unterstützt und begleitet, ein Leben frei von Zigaretten und Nikotin zu führen.

Das Angebot des Rauchfrei Telefons ist österreichweit kostenfrei verfügbar. Es richtet sich an Personen, die rauchfrei werden wollen und an Exraucher/innen, die rauchfrei bleiben wollen. Das Rauchfrei Team informiert und berät auch Angehörige und Profis rund ums Thema. Das Team des Rauchfrei Telefons besteht aus Gesundheitspsychologinnen, mit Ausbildung und langjähriger Erfahrung in der Entwöhnung.

Auf unserer Website [🔗 rauchfrei.at](https://rauchfrei.at) finden Sie umfassende Informationen rund ums Thema, Informationen zu Entwöhnangeboten in ganz Österreich.

Das Rauchfrei Telefon ist eine Initiative der Sozialversicherung, der Länder und des Gesundheitsministeriums. Die Österreichische Gesundheitskasse betreibt das Rauchfrei Telefon für ganz Österreich.

Was erwartet Sie am Rauchfrei Telefon?

Ihre Fragen und Anliegen stehen bei uns im Mittelpunkt. Wir nehmen uns Zeit für Sie und informieren und begleiten Sie individuell.

Unser Service reicht von einem Gespräch bis hin zu mehreren Telefonaten, um den Veränderungsprozess in die Rauchfreiheit zu begleiten. Nicht immer geht es im telefonischen Beratungsgespräch um einen sofortigen Rauchstopp. Wenn es Ihre Absicht ist, rauchfrei zu werden, hilft dabei eine gute Vorbereitung und die individuelle Planung, die wir gemeinsam mit Ihnen im Gespräch erarbeiten. Bei Interesse schicken wir Ihnen auch kostenfreie Informationsmaterialien zu.

Bisherige Konsumerfahrung

Zunächst erfragen wir wichtige Informationen zum Rauchverhalten wie Tageskonsum, Zeitpunkt der ersten Zigarette morgens, sowie Anzahl und Art der bisherigen rauchfreien Zeiten. Diese Informationen helfen uns, ein Bild Ihrer persönlichen Situation zu bekommen und die weiteren Schritte zu planen. Zur Beobachtung Ihres Konsumverhaltens eignet sich das Protokoll, das Sie in der Mitte der Broschüre finden (siehe Seite 14).

Information

Wir besprechen mit Ihnen mögliche Veränderungen in Ihrem Alltag, die mit der Rauchfreiheit verbunden sein können. Wichtig ist das Erlernen neuer Verhaltensweisen. Dabei beachten wir die psychischen, körperlichen und sozialen Aspekte Ihres Nikotinkonsums.

Motivation

Wir besprechen mit Ihnen persönliche Vorteile der Veränderung und der Freiheit vom Rauchen. Die Formulierung eines persönlichen Motivsatzes kann hilfreich sein (z.B. Ich will wieder besser Luft bekommen, daher will ich rauchfrei sein). Wir thematisieren auch Hürden und Barrieren, die den Rauchstopp erschweren können.

Konkrete Planung

Ein hilfreicher Schritt für den Rauchstopp ist das Festlegen des ersten rauchfreien Tages, oft schon in den nächsten ein bis zwei Wochen. Wir besprechen dafür gute Vorbereitungsmöglichkeiten und hilfreiche Verhaltensweisen. Gemeinsam überlegen wir konkrete Alternativen, um den Alltag rauchfrei zu gestalten. Der gute Umgang mit möglichen Entzugssymptomen kann auch Gesprächsthema sein.

Weitere Begleitung

Auf Wunsch vereinbaren wir weitere Telefontermine und begleiten Sie dabei, frei von der Sucht zu werden.

Die Rauchfreiheit bringt Lebensqualität

Ein rauchfreies Leben bringt viele Vorteile für Ihre Gesundheit. Bereits kurze Zeit nach der letzten Zigarette kommt es zu positiven Veränderungen in Ihrem Körper:



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 (volle) 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 für eine koronare Herzkrankheit ist gleich gering, wie das von Menschen, die immer rauchfrei waren.



Gute Vorbereitung hilft

- ➔ **Lernen Sie Ihr Rauch- bzw. Konsumverhalten kennen.** Testen Sie Ihre Nikotinabhängigkeit auf der nächsten Seite und führen Sie das Protokoll.
- ➔ **Machen Sie sich Ihre Motive und guten Gründe bewusst.** Welche Gründe lassen Sie noch zur Zigarette greifen? Und wofür wollen Sie rauchfrei werden?
- ➔ **Legen Sie ein passendes Datum fest.** Hilfreich ist, ein Datum für den ersten rauchfreien Tag zu definieren. Wählen Sie einen Tag innerhalb der nächsten ein bis zwei Wochen.
- ➔ **Sammeln Sie alternative Verhaltensweisen** (anstelle des Rauchens) und planen Sie konsumfreie Aktivitäten für erste freie Tage.
- ➔ **Machen Sie Ihre Umgebung rauchfrei.** Entsorgen Sie am Vorabend alle Zigaretten oder Tabakprodukte, Aschenbecher und Feuerzeuge. So wachen Sie am ersten rauchfreien Tag in einer rauchfreien Umgebung auf. Einzig Nikotinersatz aus der Apotheke darf bleiben – das kann eine gute Unterstützung sein (siehe Seite 22).
- ➔ **Waschen Sie Ihre Kleidungsstücke,** um den Rauchgeruch und die Schadstoffe zu entfernen. Stellen Sie frische Blumen oder ein schönes Foto an Ihren früheren Rauchplatz.
- ➔ **Geben Sie zu Hause und in der Arbeit bekannt,** dass Sie rauchfrei werden. So können Sie Verständnis, Unterstützung und Zuspruch in der Zeit der Veränderung erhalten.

Nikotinabhängigkeit

Nikotin ist ein Suchtgift, das schnell ins Hirn gelangt und dadurch stark abhängig macht. Es ist ein Zellgift, das Körperzellen auf Dauer schädigt. Meist wird Nikotin in Form von Zigaretten konsumiert. Es gibt inzwischen auch viele andere Produkte in den Trafiken und online, wie elektrische Zigaretten oder Nikotinbeutel, die Nikotin enthalten und ebenfalls zur Abhängigkeit führen können.

Abhängigkeit erkennt man vor allem daran, dass man selber nicht mehr die vollständige Kontrolle darüber hat, ob, wann und wieviel man raucht bzw. konsumiert. Ein weiteres Kennzeichen ist, dass man sich nicht besonders gut fühlt, wenn man nicht rauchen bzw. konsumieren kann. Die Nikotinabhängigkeit entwickelt sich schnell und hat zwei Aspekte, die bei der Entwöhnung eine Rolle spielen.

Die körperliche Abhängigkeit bedeutet, dass sich der Körper ans Nikotin gewöhnt hat und man sich ohne Nikotin unruhig und unangenehm fühlt. Das sind Entzugserscheinungen. Die Anzahl der Zigaretten und der Zeitpunkt der ersten Zigarette in der Früh weisen auf die körperliche Abhängigkeit hin.

Die psychische Abhängigkeit zeigt sich darin, dass bestimmte Situationen nur mit Zigarette gemeistert werden oder dass die Zigarette eine Reihe von Funktionen erfüllt, z. B. Pausen machen, Stress bewältigen, Ärger besänftigen, sich belohnen, ...

Um aus der Abhängigkeit von Nikotin zu kommen, ist es wichtig, beide Aspekte zu beachten.

Testen Sie Ihre körperliche Abhängigkeit

Der Test* zeigt Ihnen, wie stark Ihre körperliche Abhängigkeit von Zigaretten ist.

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

- ☐ 31 und mehr 3 Punkte
- ☐ 21 bis 30 2 Punkte
- ☐ 11 bis 20 1 Punkt
- ☐ bis 10 0 Punkte

Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- ☐ 5 Minuten 3 Punkte
- ☐ 6 bis 30 Minuten 2 Punkte
- ☐ 31 bis 60 Minuten 1 Punkt
- ☐ nach 60 Minuten 0 Punkte

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

- ☐ ja 1 Punkt
- ☐ nein 0 Punkte

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- ☐ die erste am Morgen 1 Punkt
- ☐ andere 0 Punkte

Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen 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?



ja

1 Punkt



nein

0 Punkte

Summe

Test Auswertung

0 bis 5 Punkte: geringe bis mittlere körperliche Abhängigkeit

Ihr Körper wird es gut schaffen, ohne Nikotin auszukommen. Ihr Schwerpunkt beim Rauchen liegt vor allem auf den Ritualen und Gewohnheiten. Für die Rauchfreiheit braucht es neue Rituale und Gewohnheiten. Mit einer klaren Entscheidung haben Sie gute Chancen rauchfrei zu werden. Mit Begleitung wird es vielleicht auch Ihnen leichter fallen, als alleine. Planen Sie Ihren Tag für den Beginn Ihrer Rauchfreiheit.

6 bis 10 Punkte: starke bis sehr starke Abhängigkeit

Ihr Körper zeigt starke Zeichen von körperlicher Abhängigkeit. Planen Sie Ihre Rauchfreiheit sorgfältig und nehmen Sie begleitende Angebote in Anspruch. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder in der Apotheke den passenden Nikotinersatz, um die Abstinenz zu erleichtern. Mit Unterstützung gelingt es leichter als alleine, die Abhängigkeit zu beenden.

*Fagerström KO, Schneider NG. Measuring nicotine dependence: A review of the Fagerström Tolerance Questionnaire. J Behav Med. 1989; 12:159-181.

Was sind die Funktionen der Zigarette in Ihrem Alltag?

Es gibt zahlreiche gute Gründe mit dem Rauchen aufzuhören!

Die meisten Menschen haben gute Gründe zu rauchen. Notieren Sie einerseits wozu Ihnen die Zigarette und das Nikotin dient (Pausen machen, Gewicht halten, ins Gespräch kommen, ...) und andererseits wofür Sie rauchfrei und nikotinfrei werden wollen.

Ich rauche noch um ...

Ich will rauchfrei werden für ...

Sorge vor dem Entzug? Langfristig frei von Nikotin!

Ihr Körper stellt sich nach der letzten Zigarette schnell auf ein Leben ohne Nikotin um. Nur 50 % der rauchenden Personen erleben körperliche Entzugssymptome. Der körperliche Entzug ist in der Regel innerhalb einer Woche vorbei.

Manche Umstellungen, wie z. B. der Stoffwechsel und die Verdauung, brauchen länger, um ohne Nikotin wieder in Balance zu kommen. Die psychischen Entzugserscheinungen, wie z. B. das Verlangen nach Tabak oder Nikotin, können länger auftreten.

Bewegung an der frischen Luft, ausreichend Schlaf, Sport, Nikotinersatz aus der Apotheke und gute alternative Verhaltensweisen können die Entwöhnung erleichtern.

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



Das Protokoll

Das Protokoll hilft Ihnen herauszufinden, wann und in welchen Situationen Sie rauchen oder Nikotin konsumieren. Diese Informationen sind hilfreich, um Zusammenhänge zwischen dem Rauchen oder Nikotinkonsum und Alltagssituationen zu erkennen und gesunde Verhaltensweisen für diese Situationen zu entwickeln.

Führen Sie Ihr Protokoll etwa eine Woche, an Arbeits- und auch an Wochenendtagen. Beantworten Sie – jeweils bevor Sie eine Zigarette anzünden bzw. Nikotin konsumieren – folgende 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 allen Situationen griffbereit zu haben, lösen Sie es aus der Broschüre heraus und befestigen es z. B. mit einem Gummiband an Ihrer Zigarettenpackung.



Wollen Sie Ihr Protokoll besprechen?

Rufen Sie uns an,
wir freuen uns
auf Ihren Anruf!



Protokoll

* **5** = ganz wichtig **4** = sehr wichtig
3 = wichtig **2** = eher unwichtig **1** = unwichtig/unnötig

Nr.	Uhrzeit	Wichtig*	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						

Protokoll

* 5 = ganz wichtig 4 = sehr wichtig
3 = wichtig 2 = eher unwichtig 1 = unwichtig/unnötig

Nr.	Uhrzeit	Wichtig*	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						

Protokoll

* **5** = ganz wichtig **4** = sehr wichtig
3 = wichtig **2** = eher unwichtig **1** = unwichtig/unnötig

Nr.	Uhrzeit	Wichtig*	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						

Protokoll

* **5** = ganz wichtig **4** = sehr wichtig
3 = wichtig **2** = eher unwichtig **1** = unwichtig/unnötig

Nr.	Uhrzeit	Wichtig*	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						

Was sind **die Gründe** für Ihre Rauchfreiheit?

Was sind Ihre persönlichen, guten Gründe dafür, rauchfrei zu werden und vom Nikotin loszukommen?

- ➔ Wollen Sie gesundheitliche Beschwerden lindern?
- ➔ Wollen Sie frei und unabhängig von der Zigarette sein?
- ➔ Wollen Sie wieder fitter sein, im Alltag und beim Sport?
- ➔ Wollen Sie Ihre Mitmenschen vor Passivrauch schützen?
- ➔ Wünschen Sie sich schönere Haut und gesunde, weiße Zähne?
- ➔ Wollen Sie wieder besser riechen und schmecken?

**ICH WILL
GESUND
BLEIBEN.**

**RING
RING**

**RAUCHFREI
PASST BESSER
ZU MIR.**

**ICH WILL MIR
DAS GELD
SPAREN.**

**ICH WILL
EIN GUTES
VORBILD SEIN.**

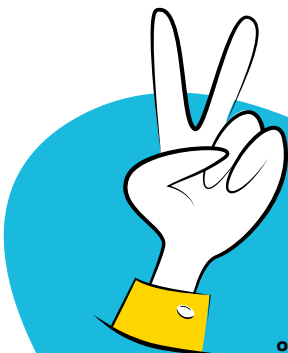
**ICH WERDE
MUTTER /
VATER.**

Nikotinersatz aus der Apotheke

Bei körperlicher Abhängigkeit kann Nikotinersatz die Entzugssymptome lindern und die Abstinenz stärken.

Nikotinersatzprodukte enthalten – anders als Zigarettenrauch – kein Teer, kein Kohlenmonoxid und keine der rund 90 im Tabakrauch enthaltenen krebserregenden Substanzen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Therapie mit Nikotinersatz die Erfolgchancen erhöhen kann, langfristig nikotinfrei zu bleiben. Nikotinersatzprodukte entfalten ihre Wirkung ca. 10–20 Minuten nach der Einnahme.

Am wirkungsvollsten sind Nikotinersatzprodukte in Kombination mit Beratung zur Verhaltensänderung. Nikotinersatz dient als vorübergehende Unterstützung und soll nicht zum langfristigen Ersatz für Zigaretten werden. Auch bei der Anwendung von Nikotinersatz ist es wichtig, dass Sie sich bewusst für die Rauchfreiheit entscheiden. So können Sie 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 Personen, die gleichmäßig über den Tag verteilt rauchen. Die Stärke des Nikotinpflasters wird nach der täglich gerauchten Zigarettenmenge gewählt.

Anwendung: *Das Pflaster soll an aufeinanderfolgenden Tagen an unterschiedliche Hautstellen geklebt werden.*

Nikotinkaugummi

Der Nikotinkaugummi ist in unterschiedlichen Dosierungen erhältlich. Sinnvoll ist der Kaugummi vor allem bei Personen, die unregelmäßig oder in bestimmten Situationen rauchen, z.B. abends, bei Konflikten, in Gesellschaft.

Anwendung: *Kauen Sie den Nikotinkaugummi anders als den üblichen Kaugummi: Beißen Sie ein paar Mal auf den Nikotinkaugummi und »parken« Sie ihn dann für einige Minuten zwischen Zähne und Wange. Wiederholen Sie das mehrmals.*

Nikotinlutschtablette

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

Anwendung: *Lutschen Sie die Lutschtablette nicht wie ein normales Zuckerl, sondern lutschen Sie immer für einen Moment (zweimal über die Zunge streichen) und parken Sie die Lutschtablette für einige Minuten zwischen Zähne und Wange.*

Nikotininhalator

Der Nikotininhalator ist ein Kunststoffröhrchen, mit einer auswechselbaren Nikotinkapsel. Der Inhalator eignet sich für Personen, denen beim Rauchstopp anfänglich das Ritual der Hand-zu-Mund-Bewegung und 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 bzw. pafft. Es wird über die Mundschleimhaut aufgenommen.*

Nikotinspray

Der Nikotinspray ist ein Produkt, das besonders schnell wirkt. Er ist eine Hilfe in Situationen, in denen das Verlangen nach Nikotin 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 Personen ist eine Kombination angebracht, z.B. Pflaster und Kaugummi. Die verschiedenen Nikotinersatzprodukte können kombiniert werden.



Wichtig zu wissen:

Nur jene Produkte, die in der Apotheke erhältlich sind, sind sichere Medizinprodukte. Nur diese sind therapeutischer Nikotinersatz und dienen zur Entwöhnung. Weitere Informationen zu Nikotinersatz erhalten Sie in der ärztlichen Praxis oder in Ihrer Apotheke.

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

Andere Medikamente zum Rauchstopp

Neben Nikotinersatz gibt es auch andere Medikamente zur Behandlung der Nikotinabhängigkeit.

Cytisin ist speziell zur Nikotinentwöhnung zugelassen. Medikamente mit diesem Wirkstoff sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Cytisin ist ein pflanzlicher Wirkstoff (Goldregen), der an die Nikotinrezeptoren des Gehirns bindet. Folglich nimmt das Verlangen nach Nikotin ab.

Bupropion ist ein rezeptpflichtiger Arzneistoff der zur Rauchentwöhnung eingesetzt wird, da er Entzugsserscheinungen lindert. Medikamente mit diesem Wirkstoff sind zur Behandlung von Depression zugelassen.

Vareniclin ist ein rezeptpflichtiger Arzneistoff der speziell zur Nikotinentwöhnung eingesetzt wird. Er besetzt die Nikotinrezeptoren im Gehirn und lindert so das Verlangen nach Nikotin.



Die Herstellerfirmen empfehlen eine Kombination von Medikamenten und professioneller Beratung. Dies steigert die Erfolgchancen für die Nikotinfreiheit.

Neue Nikotinprodukte

Es gibt mittlerweile unterschiedliche nikotinhaltige Produkte in Trafiken oder online zu kaufen.

Diese Produkte können erhitzt, verdampft oder über die Mundschleimhaut aufgenommen werden und werden als »gesünder« beworben. Alle Produkte, die Nikotin enthalten, können abhängig machen. Nur Nikotinersatz aus der Apotheke dient der Entwöhnung und ist wissenschaftlich überprüft. Haben Sie das Gefühl, von Nikotin in einer anderen Form, wie E-Zigaretten, Nikotinbeutel, Tabakerhitzer abhängig zu sein? Wir beraten Sie auch dazu gerne.



Was tun bei Rauchverlangen?

Verlangen nach Zigaretten oder nach Nikotin ist das Kennzeichen der Nikotinabhängigkeit. Das Verlangen ist manchmal hartnäckig. Solche »Verlangenswellen« können auch plötzlich auftauchen – wenn Sie irgendetwas an Ihr früheres Rauch- bzw. Konsumverhalten erinnert und auch, wenn Sie schon längere Zeit abstinent sind. Das ist normal. Gut ist es, darauf vorbereitet zu sein. Wenn Sie sich bewusst Alternativen zum Nikotin vorbereiten, können Sie gelassen das Verlangen nach Nikotin überstehen. Die verschiedenen A's helfen Ihnen dabei!

Alternative Verhaltensweisen – die hilfreichen A's

- ➔ **A wie Abwarten:** Verlangenswellen vergehen und sind nach einigen Minuten wieder vorbei! Warten Sie 5 bis 10 Minuten ab, es lohnt sich!
- ➔ **A wie Ablenken:** Lenken Sie sich durch andere Tätigkeiten und Gedanken vom Verlangen ab. Rätsel lösen, lesen, Musik hören, telefonieren, eine Runde ums Haus gehen, Fitnessübungen, den Abwasch machen, ... all das kann hilfreich sein.
- ➔ **A wie Ausweichen:** Verlassen Sie die Situationen in denen Verlangen auftritt. Meiden Sie Orte, an denen Sie früher geraucht haben. Je länger Sie rauchfrei sind, desto sicherer werden Sie auch in diesen Situationen werden.



A wie Atmen: Es gibt viele einfache Atemtechniken, die Sie jederzeit anwenden können. Oft reicht es, bewusst die Luft beim Einatmen zu spüren, tief in den Bauch zu atmen und die Luft auch beim Ausatmen wieder zu spüren.

Meine guten Alternativen

Weitere A's finden Sie auf [☞ rauchfrei.at](https://rauchfrei.at)

Der erste rauchfreie Tag und **die erste rauchfreie Zeit**

- ➔ **Planen Sie** Ihren ersten rauchfreien Tag gut, sodass es Ihnen leicht gelingt, rauchfrei zu bleiben. (z. B. verbringen Sie Zeit mit Leuten, die rauchfrei sind oder an Orten, an denen Sie schon bisher rauchfrei waren).
- ➔ Halten Sie bei Bedarf ausreichend **Nikotinersatz oder andere Medikamente** aus der Apotheke bereit.
- ➔ **Trinken Sie ausreichend!** Halten Sie ein Glas oder eine Flasche Wasser bereit. Kohlesäurehaltiges Wasser kitzelt den Gaumen und ist in der ersten Zeit besonders hilfreich.
- ➔ **Finden Sie neue Rituale und Alternativen!** Gehen Sie nach dem Essen eine Runde, anstatt wie früher eine »Verdauungszigarette« zu rauchen oder gestalten Sie Ihre Pausen neu.
- ➔ **Gemeinsam ist es leichter!** Treffen Sie sich mit rauchfreien Freundinnen und Freunden, um sich abzulenken.
- ➔ **Freuen Sie sich über das ersparte Geld!**
- ➔ **Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung!** Überkommt Sie der Heißhunger, greifen Sie zu Obst, Gemüse, zuckerfreien Kaugummis oder Trockenfrüchten.

- ➔ **Trinken Sie zunächst Tee statt Kaffee,** wenn Kaffeetrinken mit dem Rauchen verbunden war.
- ➔ **Meiden oder reduzieren Sie Alkohol in der ersten Zeit!** Er macht oft Lust auf Nikotin und schwächt das Durchhaltevermögen.
- ➔ **Vermeiden Sie die Situationen,** die Sie stark mit dem Rauchen verbinden, zum Beispiel Aufenthaltsbereiche, in denen geraucht wird!
- ➔ **Lassen Sie Ihre Zähne reinigen!** Vereinbaren Sie einen Termin zur Mundhygiene.

Rauchfrei das Gewicht halten

Nach dem Nikotinstopp stellt sich der Stoffwechsel um.

Bei gleicher Kalorienaufnahme werden nun rund 200 bis 300 kcal weniger pro Tag verbraucht. Es ist daher möglich, etwas Gewicht zuzunehmen, es muss jedoch nicht sein.

- ➔ **Achten Sie darauf, ob Sie wirklich hungrig sind!** Nikotin beeinflusst den Blutzuckerspiegel. Nach dem Nikotinstopp kann es zu Schwankungen kommen, die auch als Hungergefühl wahrgenommen werden. Manchmal kann ein Glas Wasser helfen.

- ➔ **Frühstücken hilft!** Ein gesundes Frühstück bietet eine gute Grundlage und stabilisiert den Blutzuckerspiegel (z. B. Vollkornbrot, Müsli, frisches Obst).
- ➔ **Knabbern Sie Obst- & Gemüsesticks!** Die gewohnte Bewegung der Hand zum Mund und das Gefühl etwas zwischen den Lippen zu haben, wird oft mit Essen ersetzt. So kommt es zu einer höheren Kalorienaufnahme.
- ➔ **Essen Sie gleich viel oder weniger als bisher!** Nikotin wirkt appetithemmend. Nach dem Nikotinstopp kommt es daher oft zu mehr Appetit und Gusto. Auch der Geschmacks- und Geruchssinn verbessern sich, das Essen schmeckt nun einfach besser. Daher nehmen viele Personen mehr Kalorien zu sich, die zu mehr Kilos auf der Waage führen.
- ➔ **Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein!** Treppen steigen statt Lift fahren, Rad statt Auto fahren, kurze Strecken zu Fuß gehen hilft.
- ➔ **Wenn Sie den Nikotinstopp mit der Umstellung zu einer gesunden ausgewogenen Ernährung verbinden wollen, lassen Sie sich von Diätologinnen bzw. Diätologen beraten.**



So **bleiben Sie** rauchfrei!

Sie sind rauchfrei bzw. nikotinfrei? Herzliche Gratulation, ein wichtiger Schritt ist getan.

Der zweite wichtige Schritt ist das rauchfrei bleiben nach der letzten Zigarette! Auch wenn der Gusto kommt, auch wenn Sie es sich beweisen wollen, die Kontrolle über »nur eine« zu haben – bleiben Sie rauchfrei. Eine ist keine? Das gilt nicht in Bezug auf Nikotin! Die Nikotinrezeptoren werden auch von nur einer Zigarette wieder aktiv und wollen mehr!



bleiben Sie dabei! Weder eine gute noch eine schlechte Nachricht oder schlechte Laune sind Gründe oder eine Ausrede 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 beste und gesunde Art, langfristig Ihr Gewicht zu halten!



Immer im Heute!

Wenn Ihnen der Gedanke an ein rauchfreies Leben schwerfällt, beachten Sie den heutigen Tag und nehmen Sie sich vor: »Heute bleibe ich rauchfrei!«



Wieder geraucht? Sie haben doch eine Zigarette oder mehrere geraucht? Betrachten Sie dies als einmaligen Ausrutscher und machen Sie so schnell wie möglich mit der Rauchfreiheit weiter!

Schauen Sie nach vorne und rufen Sie sich Ihre Gründe für die Rauchfreiheit in Erinnerung!



Wollen Sie darüber sprechen?

Rufen Sie uns an! Gerne besprechen wir mit Ihnen, wie Sie langfristig rauchfrei bleiben können – **0800 810 013!**



Ich bin rauchfrei!



**Teilen Sie Ihre
Erfahrungen mit uns,
wir sind für Sie da
info@rauchfrei.at**



Mit Unterstützung frei von Tabak und Nikotin

Unser psychologisches
Beratungsteam informiert
und berät Sie:

- österreichweit
- kostenfrei
- auf Wunsch
anonym



Medieninhaber und Herausgeber:

Österreichische Gesundheitskasse, Wienerbergstraße 15–19, 1100 Wien
www.gesundheitskasse.at/impressum

Redaktion/Gestaltung: Rauchfrei Telefon, Kremser Landstraße 3, 3100 St. Pölten

Inhalt: Rauchfrei Telefon info@rauchfrei.at, rauchfrei.at

Grafische Gestaltung: studio.mishugge.com

Illustration: Diego Riselli, Harald Tremmel

Hersteller: ÖGK, Hausdruckerei Landesstelle Wien

Druck: März 2025