

# ENDLICH WEG VON DER ZIGARETTE

Viele Menschen, die rauchen, waren schon mal an einem Punkt, an dem sie damit aufhören wollten. Jedoch ziehen nicht alle ihren Plan auch bis zum Ende durch.

## WARUM DAS ABLEGEN VON GEWOHNHEITEN SO SCHWIERIG IST

Rauchen macht körperlich und psychisch abhängig. Um die Abhängigkeit in den Alltag integrieren zu können, sind Raucher und Raucherinnen daran "gewöhnt" in bestimmten Situationen zu Rauchen. Das kann beim Rauchstopp eine Herausforderung sein:



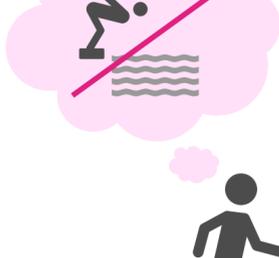
Gewohnheitsmäßige Handlungen werden von **wiederkehrenden Reizen** ausgelöst. Bei Rauchenden typisch: Die Zigarette nach dem Essen. Die Psyche reagiert auf so eine Situation immer wieder gleich: Sie will auf den Reiz mit der Gewohnheit reagieren.

**Längerfristige Ziele** – wie zum Beispiel, mit dem Rauchen aufzuhören – sind ihr in diesem Moment egal. Was nun?



**Spoiler:** Im Grunde gibt es **zwei Möglichkeiten**: Dem Reiz aus dem Weg gehen oder die alte Gewohnheit durch eine neue (und gesündere) ersetzen.

## MAL NEBENBEI AUFHÖREN: FUNKTIONIERT DAS?



Rauchende unterschätzen oft, dass der Versuch mit dem Rauchen aufzuhören, Geduld und Zeit fordert. Es ist nicht wie ein Sprung ins kalte Wasser, für den man sich nur einmal überwinden muss - eher ein langer Weg, für den es etwas Ausdauer braucht.



Wichtig ist, mit einer Strategie zu arbeiten, die auch funktioniert, wenn es mal schwieriger wird.

## WELCHE METHODEN GIBT ES?

Es gibt viele Methoden, die dir dabei helfen können, von der Zigarette loszukommen und keine ist wie die andere. Sie kosten unterschiedlich viel und funktionieren auf verschiedenste Weise!



### Verhaltenstherapie

Alltagssituationen, die zum Rauchen verleiten, werden analysiert, um Strategien zu entwickeln, die das Rauchen aus dem Alltag bannen



### Nikotinersatzmittel

Nikotinpflaster, Nikotinkaugummis oder Nikotinasenspray lindern Entzugssymptome, indem sie dem Körper Nikotin zuführen. Dabei sind sie aber frei von anderen Schadstoffen, weniger krebserregend und sicherer als Zigaretten. Allerdings sind diese Hilfsmittel für Jugendliche nicht zugelassen.



### Medikamente

Bupropion lindert das Rauchverlangen, Vareniclin lindert die Entzugssymptome nach einem Rauchstopp. Beides gibt es in Tablettenform. Diese Medikamente sind verschreibungspflichtig, Weitere Informationen findest du unten.



### Onlineportale & Apps

Es gibt Onlineportale und zahlreiche Apps, die dabei helfen, mit dem Rauchen aufzuhören. Sie ermöglichen dir, dich mit Gleichgesinnten zu connecten und deine Fortschritte, so wie eingespartes Geld zu verfolgen



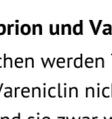
### Hypnose

Beeinflusst das Unterbewusstsein, Dadurch soll der Entschluss zum Rauchstopp gestärkt werden. Ob das funktioniert, erklären wir dir weiter unten.

Die eine perfekte Methode gibt es nicht! Es ist auch möglich, auf dem Weg zum Rauchstopp verschiedene Strategien zu kombinieren.

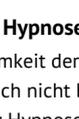
## WELCHE METHODEN SCHNEIDEN AM SCHLECHTESTEN AB?

Zu sagen, dass Methoden gar nicht funktionieren, wäre übertrieben. Manche können jedoch entweder viele Nebenwirkungen oder eine schlechte Erfolgsquote haben. Hier eine kleine Übersicht dieser Methoden:



### Bupropion und Vareniclin

Für Jugendlichen werden Tabletten wir Bupropion und Vareniclin nicht empfohlen. Bei Erwachsenen sind sie zwar wirksam, können jedoch auch starke Nebenwirkungen haben: Konzentrationsstörungen, Zittern, Schlafmangel, Kopfschmerzen, Erbrechen, Geschmacksstörungen sowie Depressionssymptome.



### Hypnose

Die Wirksamkeit der Hypnose ist wissenschaftlich nicht bewiesen. Hinzu kommt: Hypnose ist teuer.



## WELCHE METHODEN FUNKTIONIEREN GUT?

Den meisten Menschen helfen Strategien, die das Verhalten im Alltag beeinflussen, am besten. Die lernt man in Verhaltens- und/oder Gruppentherapien Ziel: die dauerhafte Veränderung deiner Verhaltensmuster und Gewohnheiten. Dein Verhalten kannst du aber auch alleine versuchen zu ändern.

Das kann dir beim Rauchstopp helfen:



### Vorbereitung

Erkenne deine **typischen Verhaltensmuster**. Wie sieht deine Alltagsroutine aus? In welchen Momenten rauchst du?



### Motivation

Was sind **deine Gründe**, aufzuhören? Um Geld zu sparen? Um sportlicher zu werden? Um das Krebsrisiko zu senken? Weil es nicht gut riecht?

Nachdem du die Fallen in deinem Alltag erkannt hast, lege für dich **einen konkreten Aufhörtag** fest. Entsorge alle **Feuerzeuge** und **Aschenbecher** und **stell deinen Tagesablauf um!**

**Schreib jeden Grund** auf, der dich motivieren könnte!  
Hänge die Liste gut sichtbar auf oder nimm sie sogar mit, wenn du tagsüber unterwegs bist



### Auslöser erkennen

Du kannst typischer Situationen oder Orten, wo du normalerweise gerne zur Zigarette greifen würdest, erst mal **aus dem Weg gehen**.

Wenn das nicht geht (zum Beispiel beim Rauchverlangen nach dem Essen), kannst du die Rauchgewohnheit **durch eine andere Gewohnheit ersetzen**.



### Fortschritte sehen

Achte ganz bewusst auf **kleine positive Veränderungen** nach dem Rauchstopp. Diese belohnen dich in deinem neuen rauchfreien Alltag.

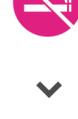
Bei starkem Rauchverlangen ruft man einen Buddy an und erinnert sich an seine gemeinsamen Ziele. Zusammen erreichte Etappen kann man miteinander feiern. Auch möglich: Ziele mit einer nicht rauchenden Person, die einem wichtig ist, "offiziell" zu vereinbaren



### Buddy suchen

Rauchstopp zusammen mit einem Freund oder einer Freundin durchziehen – das steigert die Disziplin.

Bei starkem Rauchverlangen ruft man einen Buddy an und erinnert sich an seine gemeinsamen Ziele. Zusammen erreichte Etappen kann man miteinander feiern. Auch möglich: Ziele mit einer nicht rauchenden Person, die einem wichtig ist, "offiziell" zu vereinbaren



Verbesserung nach **drei Tagen**

Funktion der Atemwege



Verbesserung nach **drei Monaten**

Sport wird leichter



Verbesserung nach **einigen Jahren**

Schlaganfall- und Krebsrisiko gesunken



### Belohnungssystem

Belohnungssystem aufstellen – zum Beispiel am Ende des Monats das durch den Rauchstopp eingesparte Geld für neue Kleidung oder Konzerte ausgeben

Und nun: Viel Erfolg dabei, mit dem Rauchen aufzuhören! Und vergiss nicht: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und braucht Zeit, um sich an neue Verhaltensweisen zu gewöhnen. Bei kleinen Rückfällen nicht aufgeben, sondern dranbleiben!



Und wichtig zu wissen ist auch: Rauchen ist mehr als eine (schlechte) Gewohnheit. Es kann abhängig machen und zwar relativ schnell. Wenn du nicht weißt, wie du da rauskommen sollst und Unterstützung brauchst, kannst du auch die kostenlose Beratungshotline anrufen: 0800 - 8 31 31 31

Quellen:

1. Stead, L. F., Carroll, A. J., & Lancaster, T. (2017). Group behaviour therapy programmes for smoking cessation. The Cochrane database of systematic reviews, 3(3), CD001007. DOI: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD001007.pub3>
2. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (2021). Ja, ich werde rauchfrei. Praktische Anleitung für ein rauchfreies Leben. BZgA. URL: <https://shop.bzga.de/ja-ich-werde-rauchfrei-31350000/> [zuletzt aufgerufen am 19.10.2023]
3. Jugendschutzgesetz. (o.D.). Bundesamt für Justiz. URL: [https://www.gesetze-im-internet.de/juschg/\\_10.html](https://www.gesetze-im-internet.de/juschg/_10.html) [zuletzt aufgerufen am 19.10.2023]
4. Verhaltenstherapie. (o. D.). rauchfrei. URL: <https://rauchfrei-info.de/informieren/rauchstopp/methoden-zum-rauchstopp/verhaltenstherapie/> [zuletzt aufgerufen am 19.10.2023]
5. Nikotinersatztherapie. (o. D.). rauchfrei. URL: <https://rauchfrei-info.de/informieren/rauchstopp/methoden-zum-rauchstopp/nikotinersatztherapie/> [zuletzt aufgerufen am 19.10.2023]
6. Medikamentöse Unterstützung. (o. D.). URL: <https://rauchfrei-info.de/informieren/rauchstopp/methoden-zum-rauchstopp/medikamentose-unterstuetzung/> [zuletzt aufgerufen am 19.10.2023]
7. Hypnose. (o. D.). rauchfrei. URL: <https://rauchfrei-info.de/informieren/rauchstopp/methoden-zum-rauchstopp/hypnose/> [zuletzt aufgerufen am 19.10.2023]
8. Kann eine verhaltenstherapeutisch orientierte Gruppentherapie bei der Rauchentwöhnung helfen?. (2019, Dezember). Stiftung Gesundheitswissen. URL: <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/wissen/rauchentwoehnung/hilft-verhaltenstherapeutisch-orientierte-gruppentherapie> [zuletzt aufgerufen am 19.10.2023]
9. 5 Tipps: So erreichst du deine Ziele. (2020, 4. Juni). rauchfrei. URL: <https://www.rauch-frei.info/wissen/news/5-tipps-so-erreichst-du-deine-ziele/> [zuletzt aufgerufen am 19.10.2023]
10. Unterstützung bekommen. (o.D.). rauchfrei. URL: <https://www.rauch-frei.info/rauchstopp/unterstuetzung-bekommen/> [zuletzt aufgerufen am 19.10.2023]
11. Aufhören. (o. D.). rauchfrei. URL: <https://www.rauch-frei.info/rauchstopp/aufhoeren/> [zuletzt aufgerufen am 19.10.2023]
12. Rauchfrei Challenge. (o. D.). rauchfrei. URL: <https://www.rauch-frei.info/rauchstopp/challenge/> [zuletzt aufgerufen am 23.10.2023]