



MEINE
GESUNDHEIT

SO KLAPPT ES MIT DER RAUCHENTWÖHNUNG

© Kirry - fotolia.com

Wer die Nase voll hat vom blauen Dunst, soll mit dem Rauchen aufhören. Dazu braucht es vor allem den festen Entschluss, aber auch den starken Willen, den getroffenen Entscheid durchzuziehen. VON KARIN ZAHNER

Die Hälfte der Raucher und Raucherinnen möchte mit dem Rauchen aufhören. Dabei helfen Kräuter, Pflaster, Pillen, elektronische Zigaretten und Gesundheitskampagnen, trotzdem ist die wichtigste Stütze für den Ausstieg: der eiserne Wille des Rauchers, der Raucherin. Diesen hat nun Michèle Glaus. Die 30-Jährige hat bereits unzählige Aufhörversuche hinter sich. Nach spätestens drei Monaten verlor sie den Kampf gegen die Zigaretten bisher jedesmal. «Doch diesmal will ich es wirklich schaffen», sagt die Drogistin. «Ich rauche seit 15 Jahren ungefähr eineinhalb Päckli Zigaretten pro Tag. Das muss ein Ende haben.» Obwohl die junge Frau genau weiss, wie schädlich Rauchen für ihre Gesundheit ist, schaffte sie den Ausstieg bisher nicht. «Ich verdrängte alles Unangenehme und redete mir ein, dass mir das Rauchen nicht schadet», erläutert die Neeracherin. «Wenn ich dann doch aufhörte, nahm ich an Gewicht zu. Das störte mich ungemein.» Da brauchte es nicht mehr viel, und der Wille war gebrochen: Eine Party mit den qualmenden Freunden – und schon wars passiert. Trotz eisernen Willens beginnen viele nach einem Ausstieg wieder zu rauchen. Die meisten Raucher und Rau-

cherinnen brauchen mehrere Anläufe. Deshalb ist es wichtig, sich nicht entmutigen zu lassen und es wieder und wieder zu versuchen. Bis es gelingt.

ENTZÜGE ZU ÜBERSTEHEN BRAUCHT WILLENSKRAFT

Zukünftige Ex-Raucher machen zwei Entzüge durch: einen körperlichen und einen mentalen. Der erste ist bedingt durch das Nikotin, der zweite durch die Gewohnheit. Beides zu durchbrechen, ist eine Herausforderung; denn Sucht und Automatismus sind Schlüsselbegriffe bei der Rauchentwöhnung. Wer zehn Jahre lang jeden Tag an zwanzig Zigaretten je zehnmal gezogen hat, kommt auf über 700'000 Züge. Und diese enorme Zahl Züge haben die Raucher und Raucherinnen immer in denselben Situationen getan: nach dem Essen, beim Kaffeetrinken, zum Entspannen, am Fest, im Stress, vor dem Fernseher, in der Kinopause, beim Feierabendbier.

SICH NICHT ENTMUTIGEN LASSEN

Diese Situationen sind im Gehirn eingetrieben und verknüpft mit dem Griff zur Zigarette. Wer mit dem Rauchen aufhören will, muss die Situationen mit einem anderen Inhalt füllen: Apfel es-

sen, durchatmen, aufstehen, ein paar Schritte tun, Wasser trinken, den Kaffee auch ohne Zigarette geniessen, die Party ohne Nikotin feiern.

UNTERSTÜTZENDE MASSNAHMEN

Um solche Verhaltensänderungen einzüben, brauchen die Gehirne von Ex-Rauchern zwei bis drei Monate Zeit. Die Chance, diese Dauer erfolgreich durchzustehen, steigt mit der Einnahme von pflanzlichen Mitteln, Nikotinersatzpräparaten, kombiniert mit einer Verhaltenstherapie, Selbsthypnose oder anderen Methoden der Autosuggestion. Das weiss auch Michèle Glaus. Sie hat sich entschieden, mit einer elektronischen Zigarette und Nikotinersatzpflastern mit dem Rauchen aufzuhören. Diese besondere «Zigi» sieht aus wie eine echte, ist aber unschädlich, da man nur Wasserdampf inhaliert. «So kann ich an einem Fest doch einmal eine rauchen», schmunzelt die Drogistin.

KEINE MEHR ANZÜNDEN

Egal, für welches Hilfsmittel sich jemand entscheidet: Alle Produkte, ob auf natürlicher oder chemischer Basis, wirken lediglich unterstützend; denn hinter dem Rauchstopp steckt kein Ge-

heimnis. Nur diese Einfachheit: Wer aufhören will, sollte keine Zigarette mehr anzünden müssen. Ob dies Michèle Glaus gelungen ist, erfahren Sie in der nächsten DROPA Balance.

TIPPS AUS DER DROPA

Spagyrik Spray

Lassen Sie sich Ihren persönlichen Spagyrik-Spray mischen. Dieser unterstützt den Rauchstopp.

Nicorette

Diese Nikotinersatz-Produkte werden empfohlen als Unterstützung, wenn Sie das Rauchen aufgeben wollen. In verschiedenen Darreichungsformen erhältlich. Dies ist ein Heilmittel. Fragen Sie Ihren DROPA Experten oder lesen die Packungsbeilage.

Schüssler Salze

Folgende Schüssler Salze können die Rauchentwöhnung unterstützen: Nr. 6, Nr. 7, Nr. 8, Nr. 9, Nr. 10. Je 10 Tabletten in 1/2 Liter Wasser oder Tee auflösen, täglich trinken.

SELBSTTEST

WELCHER RAUCHERTYP BIN ICH?

Die Zigarette kann ganz verschiedene Funktionen haben. Wenn Sie sich im Klaren darüber sind, in welcher Situation Sie rauchen, können Sie bewusster Gegensteuer geben – und Massnahmen ergreifen, um damit aufzuhören.

	Anzahl Punkte				
A Zigaretten helfen mir, wach, konzentriert und leistungsfähig zu bleiben.	1	2	3	4	5
B Es ist für mich ein angenehmes Gefühl, eine Zigarette zwischen den Fingern zu halten.	1	2	3	4	5
C Zigarettenrauchen ist für mich etwas Schönes und Entspannendes.	1	2	3	4	5
D Ich zünde eine Zigarette an, wenn ich mich über etwas ärgere.	1	2	3	4	5
E Wenn die Zigaretten einmal ausgegangen sind, halte ich es kaum aus.	1	2	3	4	5
F Ich merke jeweils gar nicht mehr, dass ich rauche, das geht völlig automatisch.	1	2	3	4	5
G Ich rauche, um in Stimmung zu kommen und um mich zu erholen.	1	2	3	4	5
H Auch das genussvolle Anzünden gehört bei mir zum Zigarettenrauchen.	1	2	3	4	5
I Ich rauche einfach gern.	1	2	3	4	5
J Ich zünde mir eine Zigarette an, wenn ich aufgeregt bin oder wenn ich mich nicht besonders wohl fühle.	1	2	3	4	5
K Es fällt mir geradezu auf, wenn ich einmal nicht rauche.	1	2	3	4	5
L Es kommt vor, dass ich mir eine Zigarette anzünde, während die letzte noch nicht fertiggeraucht ist.	1	2	3	4	5
M Ich rauche, um bei einem Durchhänger wieder in Schwung zu kommen.	1	2	3	4	5
N Es macht mir Freude, dem Rauch geniesserisch nachzuschauen.	1	2	3	4	5
O Eine Zigarette gehört einfach dazu, wenn ich mich wohl und entspannt fühle.	1	2	3	4	5
P Ich rauche, wenn mich etwas bedrückt und ich darüber hinwegkommen will.	1	2	3	4	5
Q Es packt mich ein unstillbares Verlangen, wenn ich eine Zeitlang keine Zigarette rauchen konnte.	1	2	3	4	5
R Ich stelle manchmal mit Erstaunen fest, dass eine Zigarette zwischen meinen Lippen steckt.	1	2	3	4	5



AUSWERTUNGSANLEITUNG

Übertragen Sie die angekreuzten Punkte der Fragen in die untenstehende Liste und addieren Sie sie. In der Typgruppe, wo das Total am höchsten ist, liegt das Hauptmotiv für Ihr Rauchen. Lesen Sie auch die Erklärungen zur Gruppe mit den zweit- und dritthöchsten Summen. Die meisten Raucher sind gemischte Typen.

Typ Anregung: «Rauchen gibt mir den nötigen Schwung»

Frage A:	Punkte
Frage G:	Punkte
Frage M:	Punkte
Total:	Punkte

Die Zigarette ist für Sie ein Aufputschmittel. Das Rauchen vermittelt Ihnen das Gefühl, mehr Schwung und Antrieb zu erhalten. Es lohnt sich für Sie, darüber nachzudenken, was Sie in die gleiche Stimmung versetzt, aber weniger schädlich ist.

Typ Beschäftigung: «Ich brauche etwas in den Händen»

Frage B:	Punkte
Frage H:	Punkte
Frage N:	Punkte
Total:	Punkte

Sie rauchen vor allem, weil Sie sich daran gewöhnt haben, immer etwas in den Händen zu haben. Es gibt eine ganze Menge anderer «Spielzeuge», mit denen Sie sich ohne Feuer genauso schön beschäftigen können.

Typ Genuss: «Rauchen ist für mich einfach ein Genuss»

Frage C:	Punkte
Frage I:	Punkte
Frage O:	Punkte
Total:	Punkte

Bei Ihnen steht der Genuss im Vordergrund: Zigaretten tragen zu Ihrem körperlichen Wohlbefinden bei, etwa nach einem guten Essen oder in einer anderen Genusssituation. Aber wenn Sie ehrlich sind, hält dieses Wohlbefinden nicht lange an. Sicher gibt es für Sie andere Dinge, die Ihnen Wohlbehagen und Entspannung bereiten.

Typ Beruhigung: «Die Zigarette gibt Halt in allen Lebenslagen»

Frage D:	Punkte
Frage J:	Punkte
Frage P:	Punkte
Total:	Punkte

Druck am Arbeitsplatz, Verkehrsstaus oder Ärger mit der Familie: Gelegentlich lassen sich unangenehme Gefühle, Spannungszu-

stände und Nervosität durch das Rauchen einer Zigarette mildern. Doch auch hier gilt: Die Wirkung ist weder anhaltend noch besonders gesund. Probieren Sie andere Entspannungstechniken aus, um Stress- und Drucksituationen in den Griff zu bekommen. Sie werden sehen, wie wirkungsvoll diese sind.

Typ Sucht/Abhängigkeit: «Ich komme nicht davon los»

Frage E:	Punkte
Frage K:	Punkte
Frage Q:	Punkte
Total:	Punkte

Neben der körperlichen Abhängigkeit vom konsumierten Nikotin werden Raucher auch psychisch von der Zigarette abhängig. Sie legen sich häufig Sicherheitsreserven an Zigaretten an. Nur schon ein Tag ohne Nikotin scheint ihnen unmöglich. Umso schwieriger wird der Weg vom Raucher zum Nichtraucher für die meisten. Wer es geschafft hat, ist dafür umso stolzer auf sich!

Typ Gewohnheit: «Ich rauche völlig automatisch»

Frage F:	Punkte
Frage L:	Punkte
Frage R:	Punkte
Total:	Punkte

Falls das Rauchen für Sie nur eine Gewohnheit ist, sollte Ihnen das Aufhören eigentlich leichtfallen. Auch Sie müssen einiges beachten: Schalten Sie kurz eine Denkpause ein, bevor Sie zur Zigarette greifen. Fragen Sie sich, weshalb Sie diese Zigarette in diesem Augenblick rauchen wollen.

Zusammengestellt vom Beobachter nach einem Test der Krebsliga Zürich.

