

**Das Erfolgsprogramm seit über 15 Jahren:  
Selbsthilfe zum Nichtraucher**

# **Rauchfrei in 5 Wochen**

**Ernest Groman · Astrid Tröstl**



 Springer

**Rauchfrei in 5 Wochen**

Ernest Groman  
Astrid Tröstl

# Rauchfrei in 5 Wochen

Das Erfolgsprogramm seit über 15 Jahren:

Selbsthilfe zum Nichtraucher

Mit 17 Abbildungen

 Springer

**Dr. Ernest Groman**  
Medizinische Universität Wien  
Wien  
Österreich

**Mag. Astrid Tröstl**  
Mistelbach  
Österreich

ISBN 978-3-642-40930-1  
DOI 10.1007/978-3-642-40931-8

ISBN 978-3-642-40931-8 (eBook)

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

### **SpringerMedizin**

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2014

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Planung: Monika Radecki, Heidelberg  
Projektmanagement: Sigrid Janke, Heidelberg  
Lektorat: Dörte Fuchs, Freiburg  
Projektkoordination: Barbara Karg, Heidelberg  
Umschlaggestaltung: deblik, Berlin  
Fotonachweis Umschlag: © jeanete\_ehab/fotolia.com  
Abbildungen: © Claudia Styrsky, München  
Herstellung: Crest Premedia Solutions (P) Ltd., Pune, India

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Medizin ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media  
[www.springer.com](http://www.springer.com)

## Vorwort

---

Die Idee zu diesem Buch ist auf einer langen Autofahrt von Scheibbs nach Wien entstanden. Scheibbs ist ein malerisches Städtchen im Mostviertel (Niederösterreich), wo wir seinerzeit ein großes Beratungsprogramm für Raucher und Raucherinnen durchführten. Nach einem anstrengenden Tag versuchten wir, uns mit einem Spielchen die Zeit zu vertreiben. Abwechselnd musste jeder von uns eine Ausrede für das Weiterrauchen finden. Das Spiel setzte sich einige Zeit fort und erbrachte eine überraschend große Zahl an Argumenten. Beinahe hätten wir genug Ausreden gefunden, um mit dem Rauchen zu beginnen. Eher im Spaß stellten wir fest, dass wir damit locker ein ganzes Buch füllen könnten. Einige Jahre später kam eine Anfrage von Frau Radecki vom Springer Verlag, die einen wissenschaftlichen Artikel von uns gelesen hatte und uns vorschlug, einen Ratgeber zu publizieren. Wir griffen die fast vergessene Idee wieder auf, und das Ergebnis halten Sie jetzt in Händen.

### ■ Wer sind wir überhaupt?

Das Institut für Sozialmedizin der Universität Wien unter Professor Michael Kunze setzt sich seit den 1980er-Jahren intensiv mit dem Thema Rauchen auseinander. Als die öffentliche Debatte um Zigaretten und Co. sich immer mehr ausweitete, entschlossen sich Professor Kunze und Ernest Groman, dem Thema Rauchen ein eigenes Projekt unter dem Namen »Nikotin Institut« zu widmen. Eine Idee dabei war auch, dass die Menschen ein »Nikotin Institut« eher mit dem Rauchen verbinden als ein Institut für Sozialmedizin. Außerdem sollten im Rahmen des Nikotin Instituts Betreuungsprogramme für Raucher und Raucherinnen entwickelt werden. Inzwischen haben wir über 5.000 Raucher und Raucherinnen in ambulanten Beratungsprogrammen betreut. Unter den ersten Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen war Astrid Tröstl (damals noch Riemerth), die bis heute zum Team des Instituts gehört. Zusätzlich zur Beratung von Rauchern und Raucherinnen haben wir (Ernest Groman und Astrid Tröstl) gemeinsam zahlreiche Artikel geschrieben. Erfahrung bringen wir also reichlich mit.

### ■ Warum schreiben wir ein Buch in dieser Form? (Ausreden, Episoden)

Durch Beratungsgespräche können wir nur eine begrenzte Zahl von Rauchern und Raucherinnen erreichen. Außerdem sind die Programme ortsgebunden, und nicht einmal vor Ort möchte jeder Raucher, jede Raucherin gerne an derartigen Programmen teilnehmen. Vielfach wird auch während der Beratungsgespräche der Wunsch nach ausführlichen Unterlagen geäußert.

Besonders hinweisen möchten wir darauf, dass wir uns bemüht haben, kein wissenschaftliches Buch für Experten zu schreiben, sondern ein leicht zu lesendes Buch für Betroffene. Allerdings sind wir der Ansicht, dass auch in der Betreuung tätige Fachkräfte oder solche, die es werden wollen, etwas aus diesem Buch lernen können. Speziell aus den Episoden (siehe nächster Absatz) kann man jedenfalls eigene Schlüsse ziehen. Vielleicht erlebt ja auch ein Experte es einmal als ganz angenehm, ein nicht mit Fachbegriffen gespicktes Buch zu lesen. Ein kluger Kopf hat einmal geäußert, wirklich

etwas vom Thema verstehe man erst dann, wenn man es auch einfach beschreiben oder erklären könne.

#### ■ Was unterscheidet dieses Buch von anderen?

Wir haben versucht, ein ernstes Thema locker und mit aus dem Leben gegriffenen Beispielen aufzuarbeiten. Dazu muss man natürlich entsprechend viele Menschen bei ihren Rauchstoppversuchen begleitet haben. Entstanden ist ein Buch, das jeder lesen kann. Wir wollen es als Buch *für* Raucher und Raucherinnen verstanden wissen und nicht als Buch *gegen* das Rauchen. Wir versuchen auf das einzugehen, was Raucher und Raucherinnen interessiert. Deshalb sind die Kapitel recht kurz und einfach gehalten.

In den »Episoden aus der Rauchfrei-Beratung« geben wir Erlebnisse aus vielen Beratungsgesprächen wieder. Sie können sicher sein, dass wir nichts erfunden haben, auch wenn die Geschichten teilweise etwas »kreativ« erscheinen mögen. Geschichten aus dem Leben sind sowieso viel besser, als wir sie uns ausdenken könnten. Abschreiben ist langweilig und nicht authentisch. Wir sind schon gespannt, wie lange es dauert, bis die Geschichten den Weg in andere Bücher oder Erzählungen finden.

Es ist sicher gewagt, ein Buch rund um 83 Ausreden für das Weiterräumen aufzubauen und diese auch noch schwarz auf weiß niederzuschreiben. Schließlich liefern wir damit indirekt 83 Gründe für das Weiterräumen (wer Ausreden sucht, findet sie hier). Andererseits: Der Entschluss zum Rauchstopp ist vor allem eine emotionale Entscheidung. Mit den entsprechenden Kommentaren nehmen wir ohnehin jeder Ausrede den Wind aus den Segeln.

Natürlich ist es nicht immer angenehm, einen Spiegel vorgehalten zu bekommen, aber vielleicht wirkungsvoll. Mit ein bisschen Humor sollte dies auszuhalten sein. Deshalb haben wir uns auch beim Schreiben bemüht, den Humor nicht zu kurz kommen zu lassen.

Obwohl wir natürlich den völligen Rauchstopp befürworten, haben wir immer wieder festgestellt, dass es viele Menschen gibt, die das Rauchen nicht gänzlich einstellen wollen. Diese Menschen liegen uns besonders am Herzen. Jede Zigarette weniger ist ein Gewinn, auch wenn dies von der Umgebung nicht immer entsprechend honoriert wird. Der Veränderung des Rauchverhaltens und speziell der Reduktion ist daher ein eigenes Kapitel gewidmet (► Kap. 9). Dieses Kapitel kann, sollte wirklich kein Aufhörwunsch bestehen, auch gleich nach den ersten beiden Kapiteln gelesen werden.

Auf Alternativen zur Zigarette gehen wir ebenso in einem eigenen Kapitel ein (► Kap. 12). Nicht alle Alternativen sind der Zigarette vorzuziehen. Falls die EU dies nicht blockiert, werden jedoch in Zukunft etliche risikoärmere nikotinhaltige Produkte auf den Markt kommen. Diese kann man nicht ignorieren. Mündige Bürger und Bürgerinnen haben ein Recht auf objektive Information und Diskussion dieser Produkte.

Wir würden gern an Ihren Erlebnissen und Erfahrungen mit unserem Buch teilhaben. Dazu haben wir zwei E-Mail-Adressen ([erfolg@nikotininstitut.at](mailto:erfolg@nikotininstitut.at), [buch@nikotininstitut.at](mailto:buch@nikotininstitut.at)) eingerichtet. Schreiben Sie uns! Wir freuen uns darauf.

### ■ Danksagung

Bedanken wollen wir uns an dieser Stelle bei Frau Monika Radecki und Frau Sigrid Janke sowie der Lektorin Frau Dörte Fuchs für die geduldige Unterstützung. Weiters gilt unser Dank allen Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen des Nikotin Instituts, die mit uns zahlreiche der hier beschriebenen Episoden durchlebt haben. Ein besonders großes Dankeschön gilt unseren Familien und Freunden.

**Ernest Groman und Astrid Tröstl**

Wien, im Frühjahr 2014

# Inhaltsverzeichnis

---

1	<b>Rauchen ist nicht gleich Rauchen</b> .....	1
1.1	Rauchen Sie gerne? .....	2
1.2	Wer ist überhaupt ein Raucher? .....	4
1.3	Nikotin ist eine sehr interessante Substanz .....	7
1.4	Was empfinden Sie beim Rauchen bzw. beim Lesen dieses Buches? .....	8
1.5	Falls Sie das Buch geschenkt bekommen haben .....	10
1.6	Fühlen Sie sich als Raucher oder Raucherin diskriminiert? .....	10
1.7	Wer raucht denn überhaupt noch? .....	10
1.8	Rauchen und Lebensstil .....	11
1.9	Haben Sie bereits ein Ziel vor Augen? .....	13
2	<b>Ihre Motive für den Rauchstopp</b> .....	15
2.1	Geld .....	16
2.2	Gesundheit .....	19
2.3	Kinder .....	23
2.4	Nicht rauchende Partner .....	24
2.5	Abhängigkeit stört .....	24
2.6	Rauchverbote .....	25
2.7	Dem Baby zuliebe: Familienplanung, Schwangerschaft und Geburt .....	26
2.8	Potenz .....	28
2.9	Sport und Leistungsfähigkeit .....	29
2.10	Haustiere und ihre Besitzer .....	29
3	<b>Rein ins Vergnügen!</b> .....	31
3.1	Was ist Ihr Ziel? .....	32
3.2	Aufhören oder reduzieren? .....	33
3.3	Rauchende Partner .....	34
3.4	Suchen Sie sich Unterstützung bei guten Freunden .....	34
3.5	Der richtige Zeitpunkt: Ihr Tag X .....	35
4	<b>Die ersten Schritte zur Rauchfreiheit</b> .....	39
4.1	Holen Sie sich die Kontrolle über Ihren Zigarettenkonsum zurück .....	40
4.2	Durchbrechen Sie Ihre Alltagsroutinen .....	44
4.3	Worauf Sie sich einstellen sollten .....	48
4.4	Setzen Sie sich mit möglichen Hilfsmitteln auseinander .....	50
5	<b>Los geht's!</b> .....	55
5.1	Werfen Sie die Sorgen über Bord .....	56
5.2	Haben Sie Ihren ersten rauchfreien Tag bereits geplant? .....	56
5.3	Entfernen Sie Ihre Rauchutensilien .....	60

5.4	Keine eigenen Zigaretten mehr kaufen .....	63
5.5	Waschen, putzen, sauber machen .....	63
5.6	Belohnungen.....	64
5.7	Wann, wenn nicht jetzt? .....	65
6	<b>Die ersten rauchfreien Tage</b> .....	67
6.1	Wie fühlen Sie sich jetzt? .....	68
6.2	Die kleine Krise in der zweiten Woche .....	69
6.3	Entzugssymptome .....	70
6.4	Zigaretten schon entsorgt? .....	72
6.5	Belohnung .....	73
6.6	Die Umgebung beobachtet Sie .....	73
6.7	Lernen Sie, mit Rauchsituationen umzugehen .....	74
6.8	Beim Zigarettenverkäufer .....	74
7	<b>Dranbleiben</b> .....	75
7.1	Der Gedanke an die Zigaretten .....	76
7.2	Nikotinersatzprodukte .....	77
7.3	Lenken Sie sich ab .....	79
7.4	Sport .....	81
7.5	Fällt es Ihnen schwer, angebotene Zigaretten abzulehnen? .....	82
7.6	Riechen Sie Zigarettenrauch noch gerne? .....	83
7.7	Ein rauchfreies Zuhause? .....	83
8	<b>Rückfall</b> .....	85
8.1	Rückfall – was ist das? .....	86
8.2	Erhalten Sie Ihre Motivation .....	87
8.3	Eine einzelne Zigarette geraucht .....	88
8.4	Einen Tag lang geraucht .....	89
8.5	Ab und zu kleine Mengen rauchen? .....	90
8.6	Sie haben wieder zu rauchen begonnen? .....	91
8.7	Fragen Sie andere Ex-Raucherinnen und -Raucher .....	91
9	<b>Reduktion als Ziel</b> .....	95
9.1	Was spricht für die Abstinenz? .....	96
9.2	Auch Reduktion macht Sinn .....	97
9.3	Wegweiser zur Reduktion .....	98
9.4	Unterstützung durch das Umfeld .....	106
9.5	Reduktion geschafft – was nun? .....	106
9.6	Reduktion mit Hilfsmitteln .....	107
9.7	Kompensation bei Reduktion .....	107
10	<b>Nikotinersatztherapie</b> .....	109
10.1	Nikotinkaugummi .....	110

10.2	<b>Nikotinpflaster (transdermales Pflaster)</b> .....	113
10.3	<b>Nikotin-Inhalator</b> .....	114
10.4	<b>Lutschtablette</b> .....	116
10.5	<b>Microtab</b> .....	116
10.6	<b>Mundspray</b> .....	117
10.7	<b>Nasalspray</b> .....	117
10.8	<b>Reduktion mit Nikotinersatzprodukten</b> .....	118
10.9	<b>Temporärer Rauchstopp mit Nikotinersatzprodukten</b> .....	118
10.10	<b>Kombination von Nikotinersatzprodukten</b> .....	119
11	<b>Verschreibungspflichtige Medikamente</b> .....	121
11.1	<b>Bupropion (Zyban)</b> .....	122
11.2	<b>Varenicline (Champix)</b> .....	124
11.3	<b>Wichtige Informationen zu verschreibungspflichtigen Medikamenten</b> .....	126
12	<b>Alternativprodukte und -methoden</b> .....	127
	▪ Pfeife .....	129
	▪ Zigarre .....	129
	▪ Wasserpfeife .....	130
	▪ Snus .....	131
	▪ Schnupftabak .....	132
	▪ Ploom Tabak Pods .....	132
	▪ Elektrozigaretten .....	133
	▪ Der »praktische neue Nikotin-Inhalator« (Produktname noch nicht verfügbar) .....	134
	▪ Nikotinfreie Zigaretten/Kräuterzigaretten .....	134
	▪ RE80-Filter .....	134
	▪ David-Ross-Filter .....	135
	▪ SMOZ .....	135
	▪ Alternativmethoden zur Raucherentwöhnung: (Laser-) Akupunktur, Homöopathie und Hypnose .....	135
13	<b>Gewichtszunahme und Rauchstopp</b> .....	137
13.1	<b>Wie ist Ihre Ausgangslage?</b> .....	139
13.2	<b>In welcher Weise beeinflusst Rauchen den Stoffwechsel?</b> .....	142
13.3	<b>Was passiert bei bzw. nach dem Rauchstopp?</b> .....	142
13.4	<b>Kann Nikotinersatz bei der Gewichtskontrolle helfen?</b> .....	143
13.5	<b>Ist eine Gewichtszunahme immer schlecht?</b> .....	143
13.6	<b>Was können wir von Ex-Rauchern lernen, die nach dem Rauchstopp nicht zunehmen?</b> .....	143
13.7	<b>Bewegung ist (fast) immer günstig</b> .....	144
13.8	<b>Kohlenhydratabhängigkeit</b> .....	145
13.9	<b>Body Mass Index (BMI) versus Wohlfühlgewicht</b> .....	146

14	<b>5-Wochen-Fahrplan</b> .....	149
14.1	<b>Woche 1</b> .....	150
14.2	<b>Woche 2</b> .....	151
14.3	<b>Woche 3</b> .....	151
14.4	<b>Woche 4</b> .....	152
14.5	<b>Woche 5</b> .....	152
	<b>Weiterführende Literatur</b> .....	155
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	159

## Die Autoren

---



### **Univ.-Doz. Dr. med. univ. Ernest Groman**

Studium der Medizin an der Universität Wien, 2001 Habilitation (erste Habilitation im deutschsprachigen Raum mit dem Thema Tabak), ab 2002 Aufbau des ambulanten Raucherentwöhnungsprogramms in Niederösterreich in Zusammenarbeit mit den Sozialversicherungsträgern. Planung und Durchführung von Programmen in der betrieblichen Gesundheitsförderung, wissenschaftliche Leitung des Projekts »Nikotin Institut«, über 120 Publikationen in Fachzeitschriften.



### **Mag. rer. nat. Astrid Tröstl**

Astrid Tröstl studierte an der Universität Wien Biologie und Umweltkunde und Geografie und Wirtschaftskunde auf Lehramt und ist seit 2006 am Erzbischöflichen Gymnasium Hollabrunn als Lehrerin für Biologie und Umweltkunde, Humanbiologie, Geografie und Wirtschaftskunde und Chemie tätig. Seit 2003 ist sie Mitarbeiterin im Projekt »Nikotin Institut«. Im Rahmen dieser Arbeit hat sie in Fachzeitschriften zahlreiche wissenschaftliche Artikel zum Themenkreis Rauchen veröffentlicht.

# Rauchen ist nicht gleich Rauchen

- 1.1 Rauchen Sie gerne? – 2
- 1.2 Wer ist überhaupt ein Raucher? – 4
- 1.3 Nikotin ist eine sehr interessante Substanz – 7
- 1.4 Was empfinden Sie beim Rauchen bzw. beim Lesen dieses Buches? – 8
- 1.5 Falls Sie das Buch geschenkt bekommen haben – 10
- 1.6 Fühlen Sie sich als Raucher oder Raucherin diskriminiert? – 10
- 1.7 Wer raucht denn überhaupt noch? – 10
- 1.8 Rauchen und Lebensstil – 11
- 1.9 Haben Sie bereits ein Ziel vor Augen? – 13

## 1.1 Rauchen Sie gerne?

So einfach lässt sich diese Frage meistens nicht beantworten. Und vor allem ist die Antwort auf diese Frage bestimmt nicht immer die gleiche.

### Ja, ich rauche gerne!

Ja, eigentlich rauchen Sie gerne! Sonst würden Sie vermutlich nicht mehr rauchen oder hätten erst gar nicht damit begonnen. Besonders eindeutig ist das »Ja« bestimmt, wenn Sie gerade an einer Zigarette ziehen, die entspannt, wachhält oder beruhigt. Aber vielleicht grübeln Sie auch schon seit Längerem, ob Sie wirklich noch hundertprozentig gerne rauchen. Schließlich sind Sie sich, so wie viele oder die meisten anderen Raucher und Raucherinnen, längst der Tatsache bewusst, dass es für das gesundheitliche Wohlbefinden nicht die optimale Verhaltensweise darstellt. Außerdem haben Sie vermutlich auch schon oft genug von wohlmeinenden Angehörigen, Freunden und Bekannten gehört, dass Sie an Ihrem Rauchverhalten etwas ändern sollten. Auch der Hausarzt und andere um Ihr Wohlergehen besorgte Personen haben Sie zweifelsohne schon mit dem guten Ratschlag beglückt, das Rauchen doch endlich aufzugeben. Somit sollten Sie zumindest nach Meinung anderer mit dem Rauchen aufhören wollen. Doch das ist, frei nach dem Motto »Lass die Leute reden«, bestimmt nicht genug Antrieb, um sich die letzte Zigarette anzuzünden und dann für immer aufzuhören. Es hinterlässt jedoch Spuren, und Sie setzen sich bewusst oder unbewusst mit dem Gedanken, doch etwas zu ändern, auseinander. Dass Sie dieses Buch bis hierher gelesen haben, zeugt bereits von Ihrem Interesse, sich mit Ihrem Rauchverhalten zu beschäftigen. Ein gänzlich zufriedener Raucher hätte wohl nicht so lange durchgehalten. Lesen Sie weiter, vielleicht sind Anregungen für Sie dabei.

### Episode aus der Rauchfrei-Beratung

**Beraterin:** »Guten Tag. Was führt Sie zu uns?«

**Raucher:** »Guten Tag! Meine Frau ist der Ansicht, ich sollte das Rauchen einstellen, und jetzt schau ich mir einmal an, wie Sie mir das Rauchen abgewöhnen.«

**Beraterin:** »Wollen Sie selbst eigentlich aufhören?«

**Raucher:** »Nein, eigentlich nicht!

**Beraterin:** »Dann wird es schwierig werden! Ohne Ihre Mitarbeit und Bereitschaft zu einer Veränderung können wir wenig machen. Wir sind leider keine Autowerkstätte.«

### Ich rauche zeitweise gerne

Naja, die erste Zigarette des Tages schmeckt schon gut. In manchen Situationen gehört das Rauchen nach vielen Jahren einfach

dazu, und Sie können sich schwer vorstellen, ohne Zigarette auszukommen. Wenn Sie doch *nur die wichtigsten* Zigaretten rauchen könnten, dann wäre das schon richtig toll. Allerdings kommen über den Tag verteilt viele Gelegenheiten, bei denen es nicht so einfach ist, das Rauchen zu unterlassen, und Sie ärgern sich über sich selbst.

### Episode aus der Rauchfrei-Beratung

**Raucher:** »Ich kann mir überhaupt nicht vorstellen, zum Kaffee, nach dem Essen, beim Weggehen oder in meinem Lieblingslokal nicht mehr zu rauchen.«

**Berater:** »Sie werden sehen, die meisten Situationen werden gar nicht so schwierig sein, und nach kurzer Zeit wird auch das Nicht-rauchen zur Gewohnheit. Nur Alkoholkonsum gemeinsam mit rauchenden Freunden sollten Sie anfangs meiden.«

#### Ausrede: »Ich kann aufhören, wenn ich will.«

Zum Nachdenken: Warum machen Sie es nicht? Wer oder was hält Sie auf? Legen Sie Ihre Zigaretten weg, und wenn es so einfach ist, werfen Sie sie zusammen mit diesem Buch in den Müll! Wir empfehlen, eventuell zuvor noch ► Kap. 7 und 8 zu lesen. Es freut uns, dass wir so schnell helfen konnten. Vergessen Sie nicht, uns eine E-Mail zu schreiben. Wir freuen uns über Ihren Erfolg.

E-Mail: [erfolg@nikotininstitut.at](mailto:erfolg@nikotininstitut.at)

Nein, Sie sind schon seit längerer Zeit unzufrieden. Zwanzig Jahre sind eindeutig genug. Sie haben Ihr Vorhaben, etwas an Ihrem Rauchverhalten zu ändern, bisher nur noch nicht realisiert. Oft denken Sie morgens darüber nach, dass Sie aufhören wollen, tun es dann aber doch nicht. Vielleicht haben Sie auch kleine Kinder in Ihrer Umgebung, denen Sie ein Vorbild sein wollen. Einige Ihrer Freunde und Freundinnen haben bereits aufgehört. Die haben es ja auch geschafft, obwohl manche gar nicht so willensstark wirken. Wenn Sie einen ernsthaften Versuch starten, ist es auch für Sie möglich! In ► Kap. 14 können Sie sich schon einmal einen Überblick über das in diesem Buch beschriebene 5-Wochen-Programm verschaffen.

**Nein, ich will aufhören**

### Episode aus der Rauchfrei-Beratung

**Beraterin:** »Warum wollen Sie mit dem Rauchen aufhören?«

**Raucherin:** »Eigentlich komme ich mir schon lange blöd vor, dass ich noch immer rauche. Meine Freundin hat es längst geschafft, aufzuhören, und in meinem Freundeskreis werden die Raucherinnen immer weniger.«

**Ausrede: »Aufhören? Das probiere ich sowieso jeden Tag!« (frei nach Mark Twain)**

Unsere Meinung: Wir denken doch, dass hier die Ernsthaftigkeit fehlt. Gehen Sie in sich! Versuchen Sie es wirklich? Nach unseren Erfahrungen unternehmen Raucher und Raucherinnen ernsthafte Aufhörversuche eher selten, im Durchschnitt etwa alle zwei bis drei Jahre. Wie viele Ihrer Rauchstoppsversuche würden Sie als ernsthaft bezeichnen?

**Episode aus der Rauchfrei-Beratung**

Der achtjährige Sohn liest die Warnhinweise auf Zigarettenpackungen und fragt: »Du, Papa, stimmt das, was da steht?«

**Vater:** ... (Ja, da fällt die Argumentation deutlich schwerer als gegenüber nicht rauchenden Arbeitskollegen ...)

**Unzufriedenheit**

Falls Ihnen beim Lesen dieser Zeilen eine gewisse Unzufriedenheit mit Ihrem Zigarettenkonsum auffällt, können wir Sie beruhigen: Sie sind nicht allein. Etwa zwei Drittel aller Raucher geht es genauso.

**1.2 Wer ist überhaupt ein Raucher?**

**Raucher ist nicht gleich Raucher**

Viele Raucher und Raucherinnen glauben, dass sie nur aus Gewohnheit oder bei bestimmten Gelegenheiten rauchen. Abzugrenzen ist davon der berühmte Gelegenheitsraucher, der bei jeder Gelegenheit raucht. Es gibt also, kurz gefasst, viele Abstufungen und Unterschiede im Rauchverhalten. Wir verraten Ihnen ein Geheimnis: Den Freund, den Sie vielleicht kennen, der nur ab und zu eine Zigarette raucht und dann mitunter Tage gar nicht, zählen wir nicht unbedingt zu den richtigen Rauchern. Am anderen Ende der Skala befinden sich Menschen, die nachts sogar mehrmals wach werden und nur weiterschlafen können, nachdem sie eine Zigarette geraucht haben. Wieder andere können zwar gut schlafen, aber es fällt ihnen schwer, auch nur einen Vormittag ohne Zigarette auszukommen.

Zu welcher Rauchergruppe würden Sie sich selbst rechnen? Gehören Sie zu den glücklichen »Rauchern«, die ab und zu eine Zigarette rauchen können? Oder sind Sie eher jemand, der regelmäßig 20 bis 30 Zigaretten pro Tag konsumiert? Setzen Sie sich mit Ihrem Konsum ein wenig auseinander. Ein kurzer Test kann Ihnen bei Ihrer Selbsteinschätzung helfen (▣ Abb. 1.1).

Das Wort »Abhängigkeit« ist heute in aller Munde. Prinzipiell unterscheidet man stoffliche und nichtstoffliche Abhängigkeiten. Egal, ob eine Abhängigkeit substanzgebunden ist oder nicht: Im Gehirn laufen dabei wohl ähnliche Vorgänge ab. So verbringen Menschen Stunden vor dem einarmigen Banditen, ohne essen und trinken zu müssen. (In vielen Spielhallen stellen die Betreiber derselben Getränke und Brötchen aus gutem Grund kostenfrei direkt neben dem Automaten zur Verfügung.) Raucher tun sehr viel, um zu ihren Zigaretten zu kommen. Es ist davon auszugehen, dass all diese Aktivitäten zu einer Stimulation des Belohnungszentrums im Gehirn führen. Mit dem hier abgedruckten Test (▣ Abb. 1.1) lässt sich grob einschätzen, wie wichtig der Nikotinkonsum für die Aufrechterhaltung Ihres Rauchverhaltens ist. Wenn Sie vier oder weniger Punkte erreicht haben, setzen Sie Nikotin wohl eher zielgerichtet wegen der Wirkung ein. Ab fünf Punkten spielt auch die Vermeidung von Entzugserscheinungen eine größere Rolle. Kurz gefasst: Je höher Ihre Punktzahl bei diesem Test ist, desto dringlicher würden wir Ihnen zu einer Veränderung Ihres Rauchverhaltens raten.

### Episode aus der Rauchfrei-Beratung

**Berater:** »Zur Frage: Fällt es Ihnen schwer, an Orten, wo das Rauchen verboten ist, nicht zu rauchen?«

**Raucher aus Wien:** »Nein, da gehe ich natürlich nicht hin.«

**Berater:** »Dann bekommen Sie zwei Punkte, obwohl es bei dieser Testfrage eigentlich nur einen Punkt zu »erreichen« gibt. Dafür, dass Sie sogar schon auf Aktivitäten verzichten, um rauchen zu können, haben Sie sich wohl einen Extrapunkt verdient. Das ist kein gutes Zeichen.«

### Episode aus der Rauchfrei-Beratung

**Freund der Autoren (Psychiater):** »Euer Test taugt nichts: Meine Frau raucht nur, wenn ich nach Hause komme, sie ist aber sicher abhängig.«

**Ernest (denkt):** *Vielleicht liegt es an dir?*

**Ernest (sagt):** »Wirklich? Eine interessante Geschichte.«

## Test zur Nikotinabhängigkeit

### Was ist Abhängigkeit?