

leykam:

Das Erfolgsseminar
jetzt als Buch!

Petra Rupprechter-Grofe
Roman Sander

**YES
YOU
CAN**



RAUCHFREI in 40 Tagen

leykam: *seit 1585*

PETRA RUPRECHTER-GROFE
ROMAN SANDER

YES YOU CAN

Rauchfrei in 40 Tagen

leykam: *SACHBUCH*

© by Leykam Buchverlagsgesellschaft m.b.H. Nfg. & Co. KG, Graz-Wien 2021

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Lektorat: Mag.a Ursula Scholz u. Dr.in Gundi Jungmeier

Comics: Ulrike Zechmann u. Sarah Locher

Cover Verlagsausgabe: Andrea Malek-Rappitsch, Malanda Buchdesign

Satz: Annalena Weber Buchdesign, Hamburg

Gesamtherstellung: Leykam Buchverlag

ISBN 978-3-7011-8165-0

eISBN 978-3-7011-8228-2

www.leykamverlag.at

Geleitworte kurzgefasst

Die ausführlichen Geleitworte finden Sie am Ende des Buches.

ÖGK - Österreichische Gesundheitskasse - Landestelle Steiermark

Endlich nicht mehr am letzten Platz bei der Tobacco Control Scale! Durch die Anhebung des Konsumations- und Verkaufsalters im Zusammenhang mit Tabakwaren sowie durch die Einführung der rauchfreien Gastronomie setzt Österreich einen bedeutsamen Schritt in Richtung Rauchfreiheit. Die ÖGK unterstützt die Tabakprävention bereits seit vielen Jahren und wird es auch in Zukunft tatkräftig tun.

VIVID - Fachstelle für Suchtprävention

VIVID setzt sich dafür ein, dass Nichtrauchen »normal« und Rauchen zur Ausnahme wird. Vieles hat sich diesbezüglich bereits getan: Im Flugzeug, im Zug oder in den eigenen vier Wänden ist Rauchfreiheit für die meisten Menschen mittlerweile eine Selbstverständlichkeit.

Rauchfrei Telefon

Mit Unterstützung gelingt der Rauchstopp leichter als ohne Hilfe. Rauchstopptelefone (»Quitlines«) sind ein

international übliches Angebot zur Unterstützung beim Rauchstopp.

Deutsches Krebsforschungszentrum

Beim E-Zigarettenkonsum gelangen kleinste Partikel, Nikotin und weitere Substanzen – darunter krebserregende – in die Raumluft. E-Zigaretten verursachen daher auch in Innenräumen Gesundheitsschäden.

Österreichische Krebshilfe

Rauchen ist für ein Drittel aller Krebserkrankungen verantwortlich. Alleine in Österreich bedeutet das jährlich 13 000 Neuerkrankungen. Es spricht also alles für ein rauchfreies Leben.

Gesundheitseinrichtung Josefhof

Viele Personen höheren Alters scheuen sich davor, einen Rauchstopp auszuprobieren, weil sie sich vor Einbußen in der Lebensqualität fürchten. Am Josefhof wird daher entscheidenden Fragen nachgegangen: »Was kann ich tun, anstatt zur Zigarette zu greifen?« »Wie kann ich meinen Tag füllen?«

Forum für evidenzbasierte Tabakpolitik in Österreich

Gesundheit wird durch unsere Biologie (z. B. Alter und Geschlecht), durch unser Verhalten (z. B. Rauchen und Ernährung) und durch die Gesellschaft, in der wir leben (z. B. Wirtschaft, Infrastruktur), beeinflusst.

INHALT

Geleitworte kurzgefasst
Bevor es losgeht

TAG 1 - 7

Informiert in die Rauchfreiheit

Nie wieder Rauchen? Gründe für das Aufhören

Reise in Ihre Rauchvergangenheit

Die Zigarette und der Rauch: Inhaltsstoffe, Nebenwirkungen
und Tabakindustrie

Ist Rauchen reine Kopfsache? Fagerström-Test und Arten der
Abhängigkeit

Strichliste und Rauchprotokoll: Wann und wie viel rauche ich
tatsächlich?

Tag 1-7 auf den Punkt gebracht

TAG 8 - 14

Vorbereitung auf den Tag X

Pro und Contra: Was ist toll am Rauchen / Wofür lohnt sich
der Rauchstopp?

Es muss nur »Klick« machen: Rauchfrei-Werden als Prozess
Rauchstopp ganz konkret: Bewährte Rauchalternativen und
vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten

Tag 8-14 auf den Punkt gebracht

TAG 15 - 21

Tipps und Tricks für den Rauchstopp

Bewährte Rauchstopp-Methoden

Soziale Unterstützung

Das Positive ins Blickfeld rücken

Belohnung für das Durchhalten

Tag 15-21 auf den Punkt gebracht

TAG 22 - 28

Rauchfrei-Bleiben ohne Gewichtszunahme und Verspannung

Rauchstopp und Körpergewicht

Bewusstes Genießen

Wenn die Verdauung gestört ist

Aktiv werden und bleiben

Entspannung jenseits der Zigarette. Progressive

Muskelentspannung und kurze Entspannungsübungen für den Alltag

Weitere Entspannungsübungen

Tag 22-28 auf den Punkt gebracht

TAG 29 - 35

Einladungen der Zigarette erfolgreich widerstehen

Einladungen der Zigarette

Glaubenssätze

Wenn-Dann-Pläne

Die WOOP-Methode

Tag 29-35 auf den Punkt gebracht

TAG 36 - 40

Aufstehen, ausdämpfen, weitermachen

Wenn es dennoch passiert

Besondere Umstände

Tag 36 - 40 auf den Punkt gebracht

Zum Schluss

Wir sagen Danke

Weiterführende Unterstützung

Fachliche Geleitworte

Literaturverzeichnis

Rauchfrei-Kalender

Die Autorin und der Autor

Bevor es losgeht

Rauchfrei in 40 Tagen? Geht das überhaupt?

Wir sagen: Ja, das geht. Weil wir es in unseren Seminaren bei tausenden Teilnehmerinnen und Teilnehmern so erlebt haben.

Wir sagen daher: Yes you can! Alles spricht dafür, dass auch Sie es schaffen, von der Zigarette loszukommen, um wieder frei durchzuatmen. Trauen Sie es sich selbst zu!

Erfahrungsbericht

Machen Sie es wie eine unserer Kursteilnehmerinnen, die trotz vorheriger Fehlversuche beschlossen hatte, sich noch eine Chance zu geben. Schließlich hatte sie nichts zu verlieren, sondern nur Gesundheit und Lebensqualität zu gewinnen. Zu Beginn der 40 Tage dämpfte sie nicht – wie bei früheren Versuchen – einfach die Zigarette aus und bemühte sich, keine neue anzuzünden, während ihr Gedankenkarussell sich stets ums Rauchen drehte. Vielmehr beschäftigte sie sich erst einmal ausgiebig mit ihrem Rauchverhalten. Sie hinterfragte, wann und weshalb sie rauchte, beobachtete Nichtraucherinnen und Nichtraucher, wog Vor- und Nachteile des Rauchstopps ab, überlegte sich individuell angepasste Rauchalternativen und wagte schließlich den entscheidenden Schritt. Nach einigen wenigen Anläufen wurde sie rauchfrei.

62 Prozent der rund 10 000 steirischen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, die bisher an den Rauchfrei-Seminaren der Österreichischen Gesundheitskasse teilgenommen haben (Stand November 2020), fanden gleich im Laufe des Seminars oder direkt danach ihren persönlichen Weg in die Rauchfreiheit. Sie können das auch schaffen!

Die Begleitung von Gruppen und Einzelpersonen in der Tabakentwöhnung fesselt und fasziniert uns seit vielen Jahren. Kein Aufhören gleicht dem anderen. Die Freude nach jedem gelungenen Rauchstopp ist ansteckend, packt auch uns, egal ob der Rauchstopp kurz, lang oder bereits endgültig ist.

Für all jene, die nicht zu uns ins Seminar kommen können – und für unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die die Antworten auf ihre Fragen gerne in der Hand halten – haben wir dieses Buch geschrieben.

Wir geben Ihnen damit jene Werkzeuge mit, die Sie benötigen, um den Schalter von zigarettenabhängig auf rauchfrei umzulegen. Yes you can!

In sechs Kapiteln mit sorgsam zusammengestellten und jahrelang erprobten Übungen begleiten wir Sie über 40 Tage und unterstützen Sie mit kompaktem Wissen und Anregungen, sich selbst besser kennen zu lernen. Unter unserer Anleitung bewegen Sie sich Schritt für Schritt in Richtung Ihres neuen Lebens ohne Zigarette.

Um Ihnen die Orientierung im Buch zu erleichtern, haben wir die verschiedenen Textelemente mit unterschiedlichen Symbolen versehen:

Symbole im Buch



Hier finden Sie Erfahrungsberichte aus der Praxis.

Dieses Zeichen kennzeichnet kurze und knackige Informationen.



Diese Tabellen enthalten Erfahrungswissen von Teilnehmerinnen und Teilnehmern, das wir über viele Jahre gesammelt haben.



Dabei handelt es sich um wissenschaftlich überprüfte Erkenntnisse.



An diesen Stellen können Sie sich Notizen in einem Notizbuch machen.



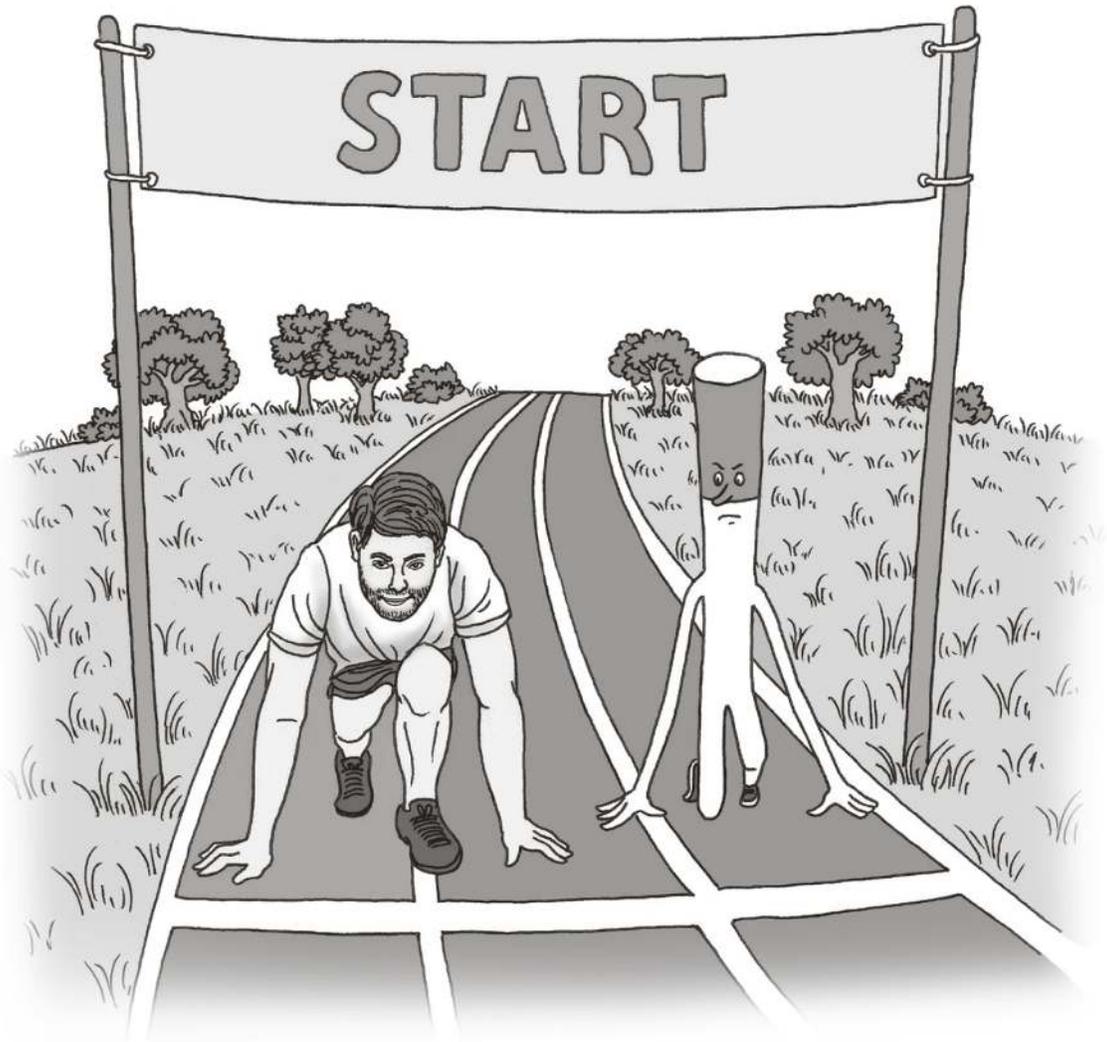
Hier finden Sie konkrete praktische Übungen.

Sie können das Buch von vorne bis hinten durchlesen oder sich einzelne Kapitel heraussuchen, die für Sie gerade relevant sind – wie es für Sie passt. Auch der Zeitpunkt für Ihren persönlichen Rauchstopp kann vom Zeitplan im Buch abweichen. Wichtig ist, dass er gut mit Ihrem Leben harmoniert. Selbst wenn Sie gerade »aufstehen, ausdämpfen, weitermachen!« gelesen haben, muss noch nicht zwangsläufig Ihre letzte Zigarette ausgedämpft sein, damit sich das Weiterlesen lohnt. Bleiben Sie dran und behalten Sie trotz möglicher Umwege das Ziel der Rauchfreiheit im Auge.

Jetzt aber an den Start! Schalten Sie um auf Rauchfreiheit und freuen sich auf DIE Veränderung Ihres Lebens!

Viel Erfolg bei Ihrem persönlichen Rauchstopp wünschen Ihnen *Ihre Petra Ruprechter-Grofe* und *Ihr Roman Sander*.

Tag 1 - 7
Informiert in die
Rauchfreiheit



NIE WIEDER RAUCHEN? GRÜNDE FÜR DAS AUFHÖREN

Nun ist es so weit. Sie haben es in der Hand. Sie haben das Buch in der Hand. Wieso Sie es aufgeschlagen haben, kann unterschiedliche Gründe haben. Vielleicht ist es Ihr erster Versuch, rauchfrei zu werden. Vielleicht haben Sie das schon hin und wieder für eine bestimmte Zeit geschafft.

Oder Sie spielen schon länger mit dem Gedanken, einen neuen Lebensabschnitt ohne Zigarette zu beginnen. Was auch immer Ihr Beweggrund sein mag: Mit diesem Buch können Sie erfolgreich in Ihr neues rauchfreies Leben starten.

Welche Gründe sprechen überhaupt für einen Rauchstopp? Argumente gibt es viele – und die eigenen sind meist eine individuelle Mischung aus den folgenden Punkten, die uns die Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Seminare und Beratungen im Laufe der Zeit genannt haben. Gerne können Sie das ankreuzen, was auf Sie zutrifft:



Gründe für das Aufhören



Gesundheit

- so lange wie möglich gesund bleiben wollen: sich schützen wollen, insbesondere vor COPD (Chronisch Obstruktive Lungenerkrankung), Krebs, Diabetes, Bluthochdruck, Augenproblemen (z. B. grauer Star), Herzinfarkt, Schlaganfall etc.
- schöne Haut
- durchatmen können, ohne zu husten



Kondition und körperliche Ausdauer

- langer Atem, auch bei Bewegung



Geld sparen



Angenehmer Geruch

- Atem, Kleidung, Auto, Möbel etc.
- die damit verbundene positivere Wirkung auf andere Menschen



Kinderwunsch



Mehr persönliche Freiheit statt Abhängigkeit



Zeitersparnis

- kein zeitlicher Druck mehr, dass sich noch eine Zigarette ausgehen muss



Besseres Image

- wieder »IN« sein: Rauchen ist gesellschaftlich nicht mehr akzeptiert



Vorbildfunktion

- für Kinder, Jugendliche und Enkelkinder



Ihre zusätzlichen Gründe

Erfahrungsbericht

Herr J., mit Leib und Seele Opa, verbringt seine Zeit gerne mit seinen Enkelkindern. Sie tollen herum, entdecken die Natur und verschlingen ein Buch nach dem anderen. Eines Tages spielen sie am Teppich im Wohnzimmer Monsterjagd. Doch noch bevor alle Monster besiegt sind, unterbricht Herr J. das Spiel, steht auf, geht auf die Terrasse und raucht eine Zigarette. Währenddessen beobachtet er durch die gläserne Terrassentür, wie die beiden Kinder ihm zusehen und sehnsüchtig auf seine Rückkehr warten. Plötzlich kommt er sich komisch vor und schämt sich dafür, dass ihm das Rauchen wichtiger zu sein scheint als das Spiel mit den Enkeln. Ihm wird bewusst, dass er als Raucher möglicherweise Lebensjahre verliert, die er dann nicht mit den Enkeln verbringen kann. Augenblicklich beschließt er, mit dem Rauchen aufzuhören, was er nach einem Prozess von ungefähr zwei Monaten auch schafft.

Ein kleiner Funke kann bereits ein großes Feuer entfachen. Wenn Sie einen einzigen guten Grund nennen können, rauchfrei zu werden, lohnt sich der Rauchstoppversuch bereits!

Falls Sie Ihre Antworten noch nicht in Worte fassen können, lesen Sie beruhigt weiter und kommen Sie später wieder auf diese Frage zurück.

Erfahrungsbericht

Zu Beginn eines Tabakentwöhnungsseminars stellen sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer vor. Eine junge Frau meint rigoros: »Nur damit ihr es wisst: Ich bin wegen meines Freundes da. Er möchte unbedingt, dass ich das Seminar besuche. Ich selbst möchte nicht mit dem Rauchen aufhören.« Im Laufe der Sitzungen beschäftigt sich die Teilnehmerin mit den unterschiedlichen Themen und beteiligt sich immer wieder an der Diskussion. Am Ende beschreibt sie, welche wertvolle Erfahrung sie gemacht hat, indem sie zum ersten Mal über ihr eigenes Rauchverhalten nachgedacht hat. Sie sei zwar noch nicht bereit, einen Rauchstopp auszuprobieren, wisse aber, dass das in naher Zukunft ein Thema werden könne.

REISE IN IHRE RAUCHVERGANGENHEIT

Beginnen Sie Ihren Weg in die Rauchfreiheit, indem Sie sich entspannt zurücklehnen und eine kleine Zeitreise unternehmen.

Diese detektivische Recherche hilft Ihnen dabei, Ihr eigenes Rauchverhalten besser kennenzulernen. Und vielleicht bemerken Sie auch, wie sich die Bedeutung der Zigarette im Laufe Ihres Lebens verändert hat.

Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Reiseerkenntnisse schriftlich festhalten:



Reise in die Rauchvergangenheit

Wann habe ich mit dem Rauchen begonnen?

Welche Beweggründe gab es damals für mich?

Wie hat sich mein Rauchkonsum daraufhin entwickelt?

Seit wie vielen Jahren rauche ich regelmäßig?

Habe ich im Laufe der Jahre meine Anzahl an Zigaretten pro Tag erhöht?

Gab es Phasen, in denen ich weniger geraucht habe oder eine Zeit lang rauchfrei war?

Was hat mir dabei geholfen?

Wie viele Zigaretten rauche ich derzeit?

Was sind die häufigsten Anlässe dafür?

Warum habe ich mich gerade jetzt entschieden, mit dem Rauchen aufzuhören?

Platz für Notizen:

DIE ZIGARETTE UND DER RAUCH: Inhaltsstoffe, Nebenwirkungen und Tabakindustrie

Woraus besteht eine Zigarette? Was befindet sich im Rauch? Welche Auswirkungen hat das Rauchen auf Gesellschaft, Umwelt und Gesundheit? Welche herkömmlichen und neuartigen Tabakprodukte gibt es? Ist Passivrauchen schädlich? Hier finden Sie Antworten auf diese Fragen.

Die Zigarette unter der Lupe

Beim Tabakanbau und bei der Weiterverarbeitung zu Tabakprodukten werden zahlreiche Substanzen und Zusatzstoffe verwendet, die sowohl die Abhängigkeit als auch die gesundheitsschädigende Wirkung erhöhen. Bis zu 600 Zusatzstoffe werden der Papierhülle, dem Filter und dem Rohtabak im Laufe der Herstellung hinzugefügt. Sie sollen bewirken, dass tiefer inhaliert wird, dass das Suchtpotenzial erhöht wird und der Geschmack sowie der Geruch sich verbessern. Außerdem haben die Zusatzstoffe Einfluss auf die Glimmeigenschaft und senken die Verbrennungsgeschwindigkeit des Tabaks. Kurz: Das

Zusammenspiel all dieser Zusatzstoffe macht Zigaretten attraktiv.

Woraus eine Zigarette besteht, finden Sie - in Auszügen - hier aufgelistet:



Zutaten der Zigarette

Hauptwirkstoff Nikotin	überwindet schon nach sieben bis zehn Sekunden die Blut-Hirn-Schranke und fördert die Abhängigkeit
Glyzerinacetat, Polyvinylacetat etc.	bilden den Filter
Farbstoffe, Weichmacher, Stoffe für Aufdrucke etc.	finden sich im Zigarettenpapier und im Mundstück
Zellulose	wird - unter Einsatz von Bindemitteln - zur Herstellung des Zigarettenpapiers verwendet
Glyzerin	hält den Tabak feucht
Propylenglykol	hält ebenfalls den Tabak feucht und macht den Rauch verträglicher
Magnesium-oxid	macht den Rauch optisch heller - schließlich raucht das Auge mit ...
Ammoniumverbindungen	finden sich in der Zigarettenfüllung, aromatisieren den Tabak, steuern die Abbrandgeschwindigkeit und erhöhen wahrscheinlich die Abhängigkeit
Kakao	macht den Rauch milder und erleichtert dadurch ein tiefes Inhalieren
Lakritz Menthol	schmeckt süßlich und weckt Lust auf mehr vermindert die Schärfe des Rauchs, mildert das Kratzen im Hals
Zucker	verbessert den Geschmack, verstärkt die Inhalationstiefe, erhöht aber gleichzeitig auch die Suchtwirkung

Vanillin

verbessert Geschmack und Geruch

Johannisbrot

aromatisiert den Tabak und macht den Rauch
milder