

Alexander Rupp · Michael Kreuter

# Rauchstopp



Ihr  
erfolgreicher  
Weg zum  
Nichtraucher

**EXTRAS ONLINE**

 Springer

Rauchstopp

Alexander Rupp  
Michael Kreuter

# Rauchstopp

Ihr erfolgreicher Weg zum Nichtraucher

Mit 38 Abbildungen

Mit einem Geleitwort von  
Prof. Dr. med. Berthold Jany und  
Prof. Dr. med. Robert Loddenkemper

**Alexander Rupp**  
Praxis für Raucherberatung und  
Tabakentwöhnung  
Stuttgart  
Deutschland

**Michael Kreuter**  
Pneumologie und Beatmungsmedizin  
Universitätsklinikum Heidelberg  
Heidelberg  
Deutschland

Ergänzendes Material finden Sie unter <http://extras.springer.com>

ISBN 978-3-662-54034-3      ISBN 978-3-662-54035-0 (eBook)  
DOI 10.1007/978-3-662-54035-0

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

© Springer-Verlag GmbH Deutschland 2017

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

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

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin  
Fotonachweis Umschlag: © Andrey Armyagov/Picscout.com  
Zeichnerin: Claudia Styrski, München  
Audiodateien: Mit freundlicher Genehmigung von Bytes2Business GmbH, Stuttgart

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature  
Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Deutschland  
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

# Geleitwort

---

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung, zukünftig ein rauchfreies Leben zu führen! Es gibt nur wenige andere Verhaltensänderungen, die einen derart positiven Effekt auf Ihre Gesundheit und Ihr Leben haben. Rauchen fördert nicht nur die Entstehung von Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen. Insbesondere die Atemwege und die Lunge sind – als direkter Filter für den Tabakrauch – stark von den gesundheitsschädlichen Folgen des Tabakrauchens betroffen. Deshalb ist es für uns als medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft, der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin e. V., ein wesentliches Ziel, Menschen zu unterstützen, die vom Tabakrauchen freikommen wollen.

Mit dem vorliegenden Ratgeber ist es den beiden Autoren gelungen, eine Lücke zwischen den wissenschaftlich-suchtmedizinischen Grundlagen auf der einen und mehrwöchigen Präsenzkursen für aufhörbereite Raucher auf der anderen Seite zu schließen. Sie haben ein Selbsthilfebuch erstellt, welches effektive Methoden und die praktische Erfahrung von Entwöhnungsexperten handlich und lesbar miteinander verbindet. Diesen Ansatz können wir als Deutsche Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin nur unterstützen. Denn wir als Lungenärzte stehen ganz auf Ihrer Seite und möchten Ihnen, wo immer möglich, beim Rauchstopp behilflich sein.

Ich wünsche Ihnen, liebe Leser, im Namen der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin, viel Erfolg auf Ihrem Weg in ein rauchfreies Leben.

Ihr

**Prof. Dr. med. Berthold Jany**

Präsident der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin e. V.

# Geleitwort

---

Noch immer ist der Tabakkonsum die größte vermeidbare Ursache von Krankheiten und vorzeitigem Tod. In Deutschland sterben jährlich über 120.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Zwar nimmt der Zigarettenkonsum langsam ab, dennoch raucht etwa jeder dritte Erwachsene im Alter zwischen 20 und 50 Jahren. Um eine Verbesserung zu erzielen, gilt es auf der einen Seite den Einstieg in das Rauchen zu verhindern, auf der anderen Seite den Ausstieg zu fördern.

Die Atemwege und die Lunge sind am stärksten betroffen, da die zahlreichen Schadstoffe im Tabakrauch eingeatmet werden und auf diese Weise direkt auf sie einwirken. Lungenkrebs und die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) gehören zu den 10 häufigsten Todesursachen. Daher sind insbesondere die in der Lungenheilkunde Tätigen dazu aufgerufen, Maßnahmen zur Prävention des Tabakrauchens zu fordern und zu unterstützen.

Die beiden Autoren dieses Ratgebers engagieren sich schon seit Jahren in der Tabakentwöhnung. Sie zeigen auf Grundlage ihrer Erfahrungen Wege auf, wie man erfolgreich vom Rauchen weggeworden kann. Bekanntlich ist dies nicht leicht, da die Gewohnheit auch in einem hohen Prozentsatz zu einer echten Sucht führen kann. Daher setzen die Autoren auch an den Anfang, Raucher und Raucherinnen Schritt für Schritt zu motivieren, sich zu fragen, welche Gründe für das Rauchen vorliegen, und dann den Rauchstopp anzugehen. Dieser Weg wird begleitet von einer Reihe wertvoller Ratschläge, wie dies im Alltag gelingen kann. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, je früher aufgehört wird umso weniger gesundheitsschädliche Folgen des Rauchens treten auf. Vor allem ist es nie zu spät für einen Rauchstopp. Ein zusätzlicher, nicht zu vernachlässigender Gesichtspunkt ist, dass die persönliche Umgebung vom ebenfalls schädlichen Passivrauch verschont wird.

Ich wünsche diesem Ratgeber eine weite Verbreitung als wichtiger Beitrag zu einer möglichst erfolgreichen Tabakentwöhnung. Der Preis, der den Kosten für etwa vier Zigarettenanschaffungen entspricht, dürfte für jeden Raucher und jede Raucherin annehmbar und hoffentlich auch lohnend sein.

## **Prof. Dr. Robert Loddenkemper**

Past-Präsident der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin e. V.  
und Mitglied im Aktionsbündnis Nichtraucher e. V.

## Vorwort

---

Herzlich willkommen zum Ratgeber *Rauchstopp – Ihr erfolgreicher Weg zum Nichtraucher*, mit dem wir Sie schrittweise auf Ihren Rauchstopp vorbereiten werden. Nichtraucher zu werden ist – gesundheitlich betrachtet – vermutlich das wichtigste Projekt in Ihrem Leben, und wir können Sie zu Ihrer Entscheidung nur beglückwünschen. Sie gehen etwas Großartiges an und werden mit dem einzigartigen Gefühl des Freiseins belohnt werden.

Sie werden mit dem Rauchstopp nichts von Wert aufgeben oder verlieren, sondern hören damit auf, sich und Ihren Körper der Zigarette zu opfern. Freuen Sie sich auf all die positiven Veränderungen, die einsetzen werden, sobald Sie die letzte Zigarette ausgedrückt haben und Ihr neues, selbstbestimmtes Leben beginnen.

Für diesen Ratgeber haben wir die Tabakentwöhnung nicht neu erfunden. Vielmehr möchten wir Ihnen suchtmittelmedizinisch erfolgreiche und daher auch empfohlene Strategien an die Hand geben, die wir täglich in unserer Arbeit mit Rauchern anwenden und die Sie von Seite zu Seite Ihrem Ziel der Rauchfreiheit näher bringen.

Wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg zum Nichtraucher begleiten zu dürfen.

Ihre

**Alexander Rupp und Michael Kreuter**

Stuttgart und Heidelberg, im Frühjahr 2017

# Die Autoren

---



## **Dr. med. Alexander Rupp**

ist niedergelassener Lungenfacharzt und Leiter der suchtmedizinischen Praxis für Raucherberatung und Tabakentwöhnung in Stuttgart.

Studium der Humanmedizin in Heidelberg. Facharztausbildung in Schwetzingen, Heidelberg und Stuttgart. 2008 Anerkennung als Internist, Schwerpunktbezeichnung Pneumologie 2010, Zusatzbezeichnung Suchtmedizin 2010, Allergologie 2015. Promotion 2006 an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg.

Arbeitet als niedergelassener Pneumologe und Allergologe in einer Berufsausübungsgemeinschaft im Zentrum Stuttgarts und leitet die suchtmedizinische Praxis für Raucherberatung und Tabakentwöhnung Stuttgart. Ab 2011 leitete er die deutschlandweite Entwöhnungsstudie »BisQuits« zu Kurzinterventionen in der Tabakentwöhnung.



## **Prof. Dr. med. Michael Kreuter**

ist Leiter des Zentrums für interstitielle und seltene Lungenerkrankungen und der Raucherambulanz der Thoraxklinik des Universitätsklinikums Heidelberg.

Studium der Humanmedizin in Marburg. Facharztausbildung in Münster, Boston und Heidelberg. Forschungsaufenthalt am Children's Hospital, Harvard Medical School, Boston (2001–2002). 2007 Anerkennung als Internist, gefolgt von den Schwerpunktbezeichnungen Pneumologie sowie Hämatologie und internistische Onkologie. 2010 Habilitation an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg.

Aktuell Leiter der Sektion interstitielle Lungenerkrankungen und des Zentrums für seltene Lungenerkrankungen im Zentrum für seltene Erkrankungen des Universitätsklinikums Heidelberg. Seit 2015 geschäftsführender Oberarzt der Abteilung Pneumologie und Beatmungsmedizin der Thoraxklinik Heidelberg.

Klinische und wissenschaftliche Schwerpunkte: seltene Lungenerkrankungen, interstitielle Lungenerkrankungen, COPD, Raucherprävention.

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Erste Schritte auf Ihrem Weg zum Nichtraucher</b> .....	1
1.1	Warum Aufhören und warum dieses Buch? .....	2
1.2	Warum rauche ich eigentlich? .....	3
1.3	Meine Gesundheit und ich. ....	3
1.4	Warum sollten Sie sich selbst schädigen? .....	5
1.5	Die »Aufschieberitis« .....	5
1.6	Nutzen Sie zum Aufhören bestehende Ressourcen .....	6
1.7	Erstes Zwischenfazit. ....	9
1.8	Erste Vorbereitung: Selbstbeobachtung .....	9
<b>2</b>	<b>Hintergrundinformationen zum Rauchen</b> .....	13
2.1	Geschichte des Rauchens. ....	14
2.2	Gesellschaftliche Entwicklung. ....	16
2.3	Die Machenschaften der Tabakindustrie. ....	18
2.4	Politische Rahmenbedingungen für die Tabakentwöhnung. ....	26
2.5	Was passiert beim Rauchen im Kopf? .....	27
2.6	Was passiert beim Rauchen im Körper? .....	36
2.7	Kernelemente des Rauchens .....	42
<b>3</b>	<b>Wie funktioniert das mit dem Aufhören, was hilft?</b> .....	45
3.1	Kernelemente des Aufhörens. ....	46
3.2	Gewohnheiten ändern .....	46
3.3	Abhängigkeit, Entzug und medikamentöse Unterstützung .....	51
3.4	Andere Methoden. ....	60
3.5	Zwischenfazit .....	61
3.6	Ernährung und Aktivität. ....	61
<b>4</b>	<b>Ihr Weg zur Rauchfreiheit – konkrete Schritte</b> .....	71
4.1	Und was treibt Sie an? – Motivationsanalyse. ....	72
4.2	Alternativen zum Rauchen – Verhaltensänderung .....	79
4.3	Lernen mit Belohnung .....	84
4.4	Ernährung und Bewegung .....	85
4.5	Was tun bei Entzugssymptomen? .....	89
4.6	Zwischenfazit .....	90
4.7	Vorbereitung auf Ihren ersten rauchfreien Tag. ....	91
4.8	Letzte Schritte zur Vorbereitung. ....	97
4.9	Die letzte Zigarette – eine Bilderreise zu mir selbst .....	99
	<b>Serviceteil</b> .....	102
	Anhang 1: Antwortsammlungen .....	102
	Anhang 2: Kopiervorlagen .....	110
	Stichwortverzeichnis .....	131

# Erste Schritte auf Ihrem Weg zum Nichtraucher

- 1.1 Warum Aufhören und warum dieses Buch? – 2
- 1.2 Warum rauche ich eigentlich? – 3
- 1.3 Meine Gesundheit und ich – 3
- 1.4 Warum sollten Sie sich selbst schädigen? – 5
- 1.5 Die »Aufschieberitis« – 5
- 1.6 Nutzen Sie zum Aufhören bestehende Ressourcen – 6
- 1.7 Erstes Zwischenfazit – 9
- 1.8 Erste Vorbereitung: Selbstbeobachtung – 9

Im ersten Kapitel werden Sie durch Fragen und Vorüberlegungen eine erste Standortbestimmung durchführen. Damit und mit der Selbstbeobachtung am Ende des Kapitels werden Sie bereits erste Schritte in Richtung Rauchfreiheit gehen.

## 1.1 Warum Aufhören und warum dieses Buch?

Es gibt für jeden einen Weg zur dauerhaften Rauchfreiheit

Warum halten Sie unser Buch heute in der Hand? Vielleicht, weil sich jemand in Ihrem Umfeld Sorgen um Sie macht und Ihnen mit dem Buch einen Fingerzeig und gleichzeitig auch Unterstützung geben wollte. Vielleicht haben Sie sich das Buch auch selbst besorgt, weil Sie sich bereits seit längerem mit dem Aufhören beschäftigen, bereits den einen oder anderen Versuch hinter sich haben, es aber bislang alleine nicht dauerhaft geschafft haben.

Den Weg Schritt für Schritt planen und gehen

Es ist – wie bei vielen Dingen im Leben – auch beim Rauchstopp noch kein Meister vom Himmel gefallen. Durch frühere Aufhörversuche wissen Sie jedoch bereits, was gut für Sie funktioniert und was weniger gut. Sie bringen also eine Vorerfahrung mit, die Ihre Chance auf einen erfolgreichen Rauchstopp nur erhöhen kann. Manchmal bedarf es mehrerer Anläufe oder auch verschiedener Wege, um letztlich erfolgreich ein Ziel zu erreichen. Wichtig ist es, immer weiter Schritt für Schritt auf das eigene Ziel zuzugehen und nicht aufzugeben. Aufgeben ist keine Option, wenn Sie Ihr Ziel erreichen wollen.

Beim Rauchstopp ist es so wie bei allen wichtigen Projekten: Sie benötigen Vorüberlegungen, Informationen, Vorbereitungen, die richtigen Materialien, Unterstützung durch andere und v. a. Training, um das Projekt erfolgreich zum Abschluss bringen zu können. Genauso werden wir Sie mit diesem Ratgeber schrittweise und exzellent auf das vielleicht wichtigste Projekt Ihres Lebens vorbereiten: dem Zurückgewinnen Ihrer Freiheit.

Sie müssen also keine Sorge haben, dass Sie jetzt sofort die Zigarette ausdrücken müssen, sondern können bis zum Rauchstopp in ► [Kap. 4](#) noch weiterrauchen. Andererseits werden wir Sie auch nicht zum Weiterräumen zwingen: sollten Sie an irgendeiner Stelle des Buches für sich feststellen »Das war's jetzt«, dann dürfen Sie selbstverständlich jederzeit mit dem Rauchen aufhören.

Tabakentwöhnung mit wissenschaftlich fundierten Methoden angehen

Als Ärzte kümmern wir uns jeden Tag um die Gesundheit unserer Patienten, und es ist uns ein wichtiges Anliegen, den Menschen zu helfen, mit dem Rauchen aufzuhören, bevor sie krank werden oder Erkrankungen sich verschlimmern. Daher möchten wir mit Ihnen gemeinsam Ihren individuellen Weg zum Rauchstopp gehen. Wir setzen dabei Methoden ein, deren Wirksamkeit wissenschaftlich belegt ist und mit denen wir selbst in unserer täglichen Arbeit mit Rauchern sehr gute Erfahrungen gemacht haben.

Wissen hilft beim Aufhören

Sie erhalten dafür Informationen und Hintergrundwissen. Wissen hilft, Dinge zu verstehen und verschafft einen neuen Blickwinkel. Neben dem Wissen werden wir mit Fragen und Beispielen auch die emotionale Seite ansprechen, denn Emotionen sind wichtig für unsere Entscheidungen.

Wir werden Sie aber nicht einfach so in einen Nichtraucher »verzaubern« können. Ohne Ihr eigenes Zutun ist das Ziel nicht erreichbar. Vergleichen Sie es mit einer Bergwanderung: keiner wird Sie auf den Gipfel hochtragen, die einzelnen Schritte können nur Sie selbst unternehmen. Es ist Ihre persönliche Entscheidung, ob Sie den Ratgeber lesen, ebenso wie es Ihre Entscheidung ist, ob und wie schnell Sie das Rauchen aufgeben – es geht letztlich ausschließlich um Sie selbst. Unsere Aufgabe ist eher die des Begleiters, des Tour-Guides auf Ihrem Weg zum Nichtraucher.

Vielleicht kommt bereits beim bloßen Gedanken an das Aufhören ein leichtes Unbehagen in Ihnen auf? Keine Sorge, Sie werden rasch erkennen, dass Sie nichts von Wert aufgeben müssen, sondern nur aufhören, sich und Ihren Körper der Zigarette zu opfern. Darüber hinaus werden Sie sehr viele positive Dinge für Ihr Leben dazugewinnen: mehr Luft, höhere Leistungsfähigkeit, besseres Aussehen, weniger Husten, ein längeres Leben ... Beim Aufhören kann Ihnen übrigens – im Gegensatz zum Weiterräumen – nichts Schlimmes passieren.

## 1.2 Warum rauche ich eigentlich?

---

Erinnern Sie sich bitte einmal zurück. Wie sind Sie überhaupt zum Rauchen gekommen? Wie ging es Ihnen mit Ihrer ersten Zigarette? Sie mussten vermutlich Husten, der Rauch reizte die Augen, die Nase, den Rachen und die Atemwege. Ihnen war schwindelig und leicht übel. Eigentlich erstaunlich, dass Sie es danach immer und immer wieder probiert haben, bis es schließlich besser ging mit dem Rauchen.

Würden Sie mit dem Wissen und den Erfahrungen, die Sie bis heute gesammelt haben, nochmals mit dem Rauchen beginnen? Würden Sie Ihrem Kind (oder dem Kind eines Verwandten, eines Freundes) den Rat geben, mit dem Rauchen zu beginnen?

Stellen Sie sich bitte vor, Sie sitzen an einem sonnigen Tag am Rand eines großen Platzes in einem Straßencafé, trinken eine Tasse Kaffee und rauchen dazu genüsslich eine Zigarette. Plötzlich kommt ein 10-jähriges Kind mit einer Zigarette in der Hand auf Sie zu und bittet Sie um Feuer. Wie würden Sie reagieren? Würden Sie dem Kind die Zigarette anzünden? Vermutlich nicht. Sie würden es vielmehr über die Gefahren des Rauchens aufklären, es vor der Sucht warnen und ihm sagen, dass es dafür noch viel zu klein ist, da sein Körper sich ja erst noch entwickeln muss. Wenn Sie sich so sehr um die Gesundheit des Kindes sorgen, warum kümmern Sie sich nicht ebenso um Ihre eigene Gesundheit?

## 1.3 Meine Gesundheit und ich

---

Bitte führen Sie eine Standortbestimmung zu Ihrem persönlichen Gesundheitsverhalten durch (■ [Abb. 1.1](#)). Kreuzen Sie bei den einzelnen Punkten an, wo Sie sich im Moment sehen. Machen Sie das Kreuz

Es geht ausschließlich um Sie –  
Eigenverantwortung zählt

Hören Sie auf, sich und Ihren  
Körper der Zigarette zu opfern!  
Beim Aufhören kann Ihnen nichts  
Schlimmes passieren, beim  
Weiterräumen schon!

Würden Sie aus heutiger Sicht  
noch einmal anfangen zu  
rauchen?

Gesundheitsverhalten	Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft voll und ganz zu
Ich schlafe meistens ausreichend lange.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich achte auf eine regelmäßige, gesunde und ausgewogene Ernährung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich trinke jeden Tag genug Flüssigkeit (mindestens 1,5–3 l).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bewege mich ausreichend und komme auf mindestens 10.000 Schritte pro Tag.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin ausgeglichen und habe ein gesundes Verhältnis von Anspannung und Entspannung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich trinke an weniger als 5 Tagen pro Woche Alkohol und jeweils nicht mehr als 0,5 l Bier bzw. 0,25 l Wein (Frauen die Hälfte)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

■ Abb. 1.1 Standortbestimmung: persönliches Gesundheitsverhalten

Zigarette und Gesundheit sind nicht miteinander vereinbar

Achten Sie auf Ihre Gesundheit!

am besten an der Stelle, die Ihnen zuerst in den Sinn kommt, sie ist erfahrungsgemäß die »richtige«.

Sie haben mehr Kreuze auf der rechten als auf der linken Tabellenhälfte gemacht? Gratulation. Sie haben ein sehr gutes Gesundheitsbewusstsein und Ihr Verhalten auch danach ausgerichtet. Die Zigarette passt dazu eigentlich überhaupt nicht, da sie der größte vermeidbare Risikofaktor für Erkrankungen und vorzeitiges Sterben ist. Es ist also Zeit für Sie, dieses Gesundheitsrisiko aufzugeben, um Ihre Gesundheit nicht doch noch zu schädigen.

Wenn Sie mehr Kreuze auf der linken als auf der rechten Tabellenhälfte gemacht haben, sollten Sie Ihr Gesundheitsverhalten grundlegend überdenken. Unser Körper und unsere Gesundheit sind ein wertvolles Geschenk, und eigentlich gibt es keinen Grund, nicht auf sich zu achten und nicht gut zu sich zu sein. Überlegen Sie, ob – und wenn ja bei welchem Punkt/welchen der Punkte – Sie das Kreuz weiter nach rechts bewegen könnten. Mehr schlafen? Gesünder essen oder mehr trinken? Mehr Bewegung? Mehr Entspannung? Oder etwas weniger Alkohol? Schreiben Sie sich Ihr Vorhaben/Ihre Vorhaben auf:

### Um meine Gesundheit zu verbessern, werde ich in Zukunft:

---



---



---

Um Ihre Antworten in der Zukunft auf die gesündere, die rechte Seite der Tabelle zu bringen, bedarf es jeweils nur einer Änderung Ihrer bisherigen Gewohnheiten und Ihres Verhaltens. Änderungen fühlen sich zu Beginn immer etwas holprig und ungewohnt an, werden aber nach wenigen Wochen (in der Regel 8–12 Wochen) zu einer neuen und festen Gewohnheit.

Dies trifft übrigens auch auf das Rauchen zu: Sie sollten etwas Zeit einplanen, bis sich das neue Nichtraucherleben völlig normal anfühlt. Aber dieses Gefühl wird sich auf jeden Fall einstellen.

Viele, die mit dem Rauchen aufhören, ändern übrigens gleichzeitig auch noch eine oder mehrere ihrer bisherigen Verhaltensweisen, da mit dem Rauchstopp meist der Vorsatz verbunden wird, mehr auf sich zu achten und gesünder zu leben. Unsere Nervenverbindungen im Gehirn sind glücklicherweise nicht starr und festbetoniert, sondern plastisch, und sie ermöglichen uns, bisherige Verhaltensmuster umzuprogrammieren, neu zu lernen. Warum mit dem Umprogrammieren nicht jetzt beginnen?

Verhaltensänderung benötigt  
etwas Zeit

Wir können immer unser  
bisheriges Verhalten  
umprogrammieren, neu lernen!

## 1.4 Warum sollten Sie sich selbst schädigen?

Stellen Sie sich vor, Sie gehen in ein 3-Sterne-Restaurant und bekommen ein tolles 5-Gänge-Menü serviert. Beim Servieren der Speisen raunt Ihnen der Kellner die Information zu, dass in der Vorspeise Arsen, im Salat Blei, im Hauptgang Formaldehyd, in der Beilage kreberzeugende Nitrosamine und im Dessert das radioaktive und tödlich wirkende Polonium-210 enthalten sind. Wir nehmen an, Sie würden auf das Menü dankend verzichten.

Kein Mensch möchte, dass Giftstoffe in seinen Körper gelangen, weder über die Haut noch durch die Ernährung oder über die Atemluft. Mit dem Tabakrauch werden jedoch mehrmals täglich viele tausend Giftstoffe in den Körper aufgenommen. Raucher wissen das auch, und dennoch rauchen sie weiter. Ist die Zigarette Ihnen das Risiko für teils schwere Erkrankungen und den Verlust von vielen schönen und guten Lebensjahren wert? Warum sollten Sie sich künftig weiter schädigen?

Die Zigarette ist das Risiko, zu  
erkranken oder zu sterben, nicht  
wert!

## 1.5 Die »Aufschieberitis«

Ebenso wie nahezu alle Raucher werden Sie sich selbst in der Vergangenheit bereits das eine oder andere Mal gesagt haben: »Eigentlich will ich mit dem Rauchen aufhören.« Vielleicht war es nur ein kurzer

Gedanke, vielleicht gab es aber auch einen stärkeren Vorsatz, es tatsächlich zu tun.

- »Ich höre dieses Jahr auf.«
- »Ich höre auf, wenn ich 20 (oder 25, 30, 35, 50) werde.«
- »Ich höre auf, wenn ich gesundheitlich etwas merke.«
- »Ich höre auf, wenn der Arzt mir eine entsprechende Diagnose stellt.«

Den meisten dieser Vorsätze folgte in der Vergangenheit jedoch keine Tat.

Raucher haben kreative Ausreden!

Sie haben das Aufhören immer wieder aufgeschoben. Sicherlich hatten Sie gute und wichtige Gründe dafür: zu viel Stress bei der Arbeit, zu viel Langeweile bei der Arbeit, die anstehende Prüfung, die bestandene Prüfung, der Urlaub, den Sie der Familie durch schlechte Stimmung nicht verderben wollten, die Superstimmung im Urlaub mit »Ihren« Jungs (oder Mädels) usw.

Es gibt keinen Grund, weiter zu rauchen. Beenden Sie die »Aufschieberitis«!

Raucher sind sehr kreativ bei der Suche nach Gründen, warum gerade jetzt kein guter Zeitpunkt zum Aufhören ist. Statt aufzuhören, treffen sie dann die Entscheidung, weiter zu rauchen und den Körper weiter zu schädigen. Es gibt für Sie keinen Grund, diese »Aufschieberitis« fortzusetzen. So wenig es aus Sicht des Rauchers den »idealen« Zeitpunkt zum Aufhören gibt, so wenige Gründe gibt es, weiter zu rauchen.

## 1.6 Nutzen Sie zum Aufhören bestehende Ressourcen

Wir hören von Rauchern immer wieder, ihr Wille sei zu schwach, um aufzuhören. Das halten wir jedoch lediglich für eine weitere »Aufschieberitis-Ausrede«, und zwar aus dem einfachen Grund, dass wir bislang keine willensschwachen Menschen getroffen haben. Ein durch und durch willensschwacher Mensch wäre nicht dort hingekommen, wo Sie heute sind. Die meisten Menschen haben bereits Dinge in ihrem Leben erreicht, die schwierig oder nahezu nicht zu bewältigen erschienen (z. B. Klausuren in der Schule, Schulabschlussprüfung, Ausbildung und Lehrprüfung, Studium, Führerschein, anstrengende Projekte im Beruf, Krisen im Beruf oder im familiären Bereich etc.). Sie haben sich jeweils an die Situation herangetraut, haben sich durchgebissen und hatten Erfolg, vielleicht nicht immer beim ersten Anlauf, aber irgendwann dann eben doch. Das schafft jedoch kein willensschwacher Mensch.

Jeder hat einen starken Willen

Vielleicht müssen wir zunächst ein paar Sorgen vor dem Aufhören zur Seite räumen und Ihren Willen richtig wachkitzeln, denn dieser Wille ist auf jeden Fall vorhanden (sonst hätten Sie das Buch im Übrigen schon längst zur Seite gelegt).

Lassen Sie uns betrachten, welche Ressourcen Sie für das Aufhören nutzen können. Kreuzen Sie bitte in den beiden nachfolgenden Listen an, was für Sie und was für Ihr Umfeld zutrifft. Beginnen Sie mit den Persönlichkeitseigenschaften (▣ Abb. 1.2). Welche treffen auf Sie zu?