

Hessen steigt ein – steigen Sie aus!

Fragen, Antworten und Tipps zum Nichtrauchen

Fragen und Antworten zum Nichtrauchen*

Lohnt sich für langjährige RaucherInnen noch der Ausstieg?

Ein Rauch-Stopp lohnt sich in jedem Alter. RaucherInnen, die im Alter von 30 Jahren aufhören zu rauchen, gewinnen etwa 10 Lebensjahre und erreichen fast die Lebenserwartung von NichtraucherInnen. Wer im Alter von 40 Jahren das Rauchen stoppt, gewinnt im Vergleich zu denen, die weiter rauchen, neun wertvolle Jahre an Lebenszeit. Selbst wer im Alter von 60 Jahren auf den Zigarettenkonsum verzichtet, verlängert sein Leben noch um durchschnittlich drei Jahre.

Hat man sofort nach dem Rauchstopp gesundheitliche Vorteile?

20 Minuten nach der letzten Zigarette gleichen sich Herzfrequenz und Körpertemperatur den Werten von NichtraucherInnen an. Nach acht Stunden ist das Kohlenmonoxid aus der Blutbahn vertrieben. Neun Monate braucht es im Durchschnitt, bis der Raucherhusten verschwunden ist. Nach 15 rauchfreien Jahren sind die Ex-RaucherInnen nicht mehr stärker gefährdet als NichtraucherInnen, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden.

Was ist die beste Methode, mit dem Rauchen aufzuhören?

Die HLS empfiehlt die so genannte Schlusspunkt-Methode. Etwa 80 Prozent der Ex-RaucherInnen haben damit Erfolg. Dabei wird ein „Stopp-Tag“ ausgewählt, an dem definitiv mit dem Rauchen Schluss ist. Dieser Tag sollte intensiv vorbereitet werden, zum Beispiel mit einem Rauchertagebuch, mit Motivationslisten, mit dem Vernichten aller Rauchutensilien und einer Aufstellung von alternativen Handlungen für die typischen Rauchsituationen. Wenn der Wunsch nach dem Glimmstängel übermächtig wird, helfen die **4 A-Tipps**: Erstens „Aufschieben“: zum Beispiel zehnmal tief durchatmen. Zweitens „Ausweichen“: vorausschauend kritische Situationen, wie Raucherpausen oder Kneipenrunden, vermeiden. Falls es doch stressig wird, tritt der dritte A-Tipp in Kraft: „Abhauen“: Man entfernt sich einfach aus der Rauchergruppe, bis man sich wieder besser fühlt. Viertens „Ablenken“: das Rauchen ersetzt man bewusst durch andere Tätigkeiten, die Spaß machen.

Helfen Nikotinersatzstoffe bei der Rauchentwöhnung?

Das zugeführte Nikotin kann nur die körperlichen Entzugsserscheinungen, zum Beispiel Übelkeit, Schwindel, Unruhe, Magenschmerzen, mildern. Es kann nicht die psychische Abhängigkeit von der Zigarette beenden. Die lange eingeübten Verhaltensmuster – in bestimmten Situationen zur Zigarette zu greifen – muss jede/r selbst wieder verlernen.

Kann Hypnose die Entwöhnung von der Zigarette erleichtern?

Wissenschaftliche Studien, die eine Wirksamkeit von Hypnose belegen könnten, fehlen. Nachteilig ist bei diesem wie vielen anderen Verfahren, dass die RaucherInnen passiv bleiben und nicht lernen, ihr eigenes Verhalten zu verändern.

Wirken Akupunktur-Nadeln gegen die Nikotin-Sucht?

Wissenschaftliche Untersuchungen kommen zu dem Ergebnis, dass Akupunktur im Vergleich zu Placebobehandlungen bei der Tabakentwöhnung nicht effektiver ist.

Warum nehmen viele Ex-RaucherInnen zu, wenn sie aufhören?

Das hängt damit zusammen, dass durch das Nikotin der Stoffwechsel von RaucherInnen verändert wird. Der Körper verbraucht in scheinbarer Ruhe mehr Energie. Ohne Zigaretten normalisiert sich der Stoffwechsel wieder und es müssen dann etwa 200 Kilokalorien, die ohne Nikotin weniger verbrannt werden, auf andere Art abgebaut werden, um nicht zuzunehmen. Einer Gewichtszunahme kann vorgebeugt werden, indem man die Ernährung auf weniger Fett und Zucker umstellt, mindestens zwei Liter kalorienfreie oder kalorienarme Getränke zu sich nimmt und indem man sich bewegt, wo immer es möglich ist.

Materialien und Hilfestellungen zum Thema Nichtrauchen

Zahlen und Daten zum Thema Nikotinabhängigkeit in Deutschland und Hessen sowie eine Adressliste der hessischen Suchthilfeeinrichtungen, die Tabakentwöhnungskurse anbieten, finden Sie auf der Homepage der HLS unter www.hls-online.org sowie bei www.starke-eltern.de.

Unter www.rauchfrei-info.de bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für Erwachsene umfangreiche Informationen zum Nichtrauchen an, so auch das Rauchfrei-Ausstiegsprogramm und einen betreuten Chat, der immer dienstags von 18.00 bis 20.00 Uhr stattfindet.

Unter www.rauch-frei.info finden Jugendliche Informationsangebote und ein Online-Ausstiegsprogramm.

Das **Nichtraucher-Beratungstelefon der (BZgA)** hat die Rufnummer **01805-313131**. Das Telefon ist von Montag bis Donnerstag zwischen 10.00 bis 22.00 Uhr und von Freitag bis Sonntag zwischen 10.00 und 18.00 Uhr zu erreichen.

(Die Telefongespräche sind kostenpflichtig. Es gilt der Preis entsprechend der Preisliste des jeweiligen Telefonanbieters - in der Regel 14 Cent pro Min. aus dem deutschen Festnetz; abweichender Mobilfunktarif ist möglich).

Die folgenden Broschüren und Materialien können kostenlos bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, (51101 Köln, Fax: 0221-8992257, e-mail: order@bzga.de) bestellt werden:

- Das **START-Paket „rauchfrei“** zum Rauchverzicht
- die praktische Broschüre **„Ja, ich werde rauchfrei!“**
- der **„Rauchfrei“ – Kalender für die ersten 100 Tage**
- die Jugendbroschüre **„Let's talk about smoking“** und
- die Broschüre **„rauchfrei“ am Arbeitsplatz.**

* Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)