

Und wann hören Sie auf

**zu rauchen ?**



FRAU UND TABAK



## Inhalt:

### Tabak...

- Gewichtszunahme..... 3
- Krebs..... 7
- Herz-/Kreislaufkrankheiten ..... 8
- Pille..... 10
- Schwangerschaft..... 11
- Stillen ..... 12
- Kinder ..... 12
- Wechseljahre ..... 13
- Alter ..... 13
- Light-Zigaretten..... 14
- Abhängigkeit ..... 15
- Stress..... 16

### Rauchstopp...

- Zurück zur Freiheit ..... 18
- Kurz-, mittel- und langfristige Vorteile ..... 19
- Unterstützung durch nikotinhaltige  
Medikamente ..... 21
- Bupropion Zyban ..... 22
- Tipps zum erfolgreichen Rauchstopp ..... 23
- Websites..... 25
- Beratung und Beratungsstellen ..... 25
- Bücher ..... 25
- Die 10 Regeln für den erfolgreichen  
Rauchstopp ..... 26
- Bestelltalon ..... 27

Sind Sie Raucherin? Dann könnte Sie diese Broschüre interessieren. Sie wurde speziell für Frauen erarbeitet, die sich über das Rauchen und seine Folgen informieren möchten.

In dieser Broschüre finden Sie Information über Gesundheitsrisiken, die durch das Rauchen bedingt oder mitbedingt werden; aber auch über die Vorteile eines Rauchstopps. Durch das Wissen über die Risiken für Ihre Gesundheit erhöht sich die Motivation, der Tabakabhängigkeit ein Ende zu setzen. Und wo die Abhängigkeit aufhört, beginnt die Freiheit!

Die nachfolgenden Hinweise und Ratschläge stützen sich auf die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse. Rechnung getragen wurde auch den Erfahrungen der am meisten Betroffenen: der Raucherinnen und Ex-Raucherinnen, die an unseren Umfragen und Hilfsprogrammen für einen Rauchstopp teilgenommen haben.

## "Ich habe Angst zuzunehmen..."

Das ist die grösste Sorge der Frauen, und sie wird durch die Werbung stark gefördert. Mit der Werbung für lange, dünne Zigaretten vermittelt die Tabakindustrie die ebenso abartig wie gefährliche Botschaft: "Rauchen Sie und Sie werden schlank und verführerisch sein". Im Gegensatz zur weit verbreiteten Meinung muss ein Rauchstopp nicht zwangsläufig mit einer Gewichtszunahme einher gehen. Die Zunahme lässt sich mit einigen vorbeugenden Massnahmen durchaus unter Kontrolle halten. Dabei sind drei Dinge wichtig: Die Anwendung eines nikotinhaltenen Medikaments, ein Mindestmass an Bewegung und eine ausgewogene Ernährung.



### Die Zigarette, die Waage und wir...

Nikotin spielt die Hauptrolle bei einem Gewichtsanstieg nach der Aufgabe des Tabakkonsums. Es stimuliert das sympathische Nervensystem (Motor der körperlichen Aktivität) und wirkt deshalb **appetithemmend**. Die Folge davon ist, dass man nach dem Ausstieg ein bisschen mehr isst (200–300 Kalorien pro Tag). Wenn man zudem dazu neigt, den Mund anstelle der Zigarette mit kalorienreichen Süssigkeiten zu beschäftigen, sehen die Zahlen etwas anders aus...

Zudem bremst Nikotin die Ablagerung von Fett im Gewebe und erhöht auf künstliche Weise den Energieverbrauch. Eine starke Raucherin verbrennt deshalb ungefähr 200 Kalorien mehr als eine Nichtraucherin. Zum Zeitpunkt des Ausstiegs entspricht das etwa der Kalorienmenge von eineinhalb Gipfeli.

## Einige Zahlen:

Aufgrund der Wirkung von Nikotin auf den Organismus wiegen Raucherinnen durchschnittlich vier Kilogramm weniger als Nichtraucherinnen.

- Nach Aufgabe des Rauchens holen die Ex-Raucherinnen das fehlende Gewicht wieder auf. Die Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp hält sich aber im Rahmen (bei den Frauen sind es im Durchschnitt vier Kilogramm). Vier Kilogramm weniger während der Zeit als Raucherin, plus vier Kilogramm mehr nach dem Rauchstopp: Damit entspricht das durchschnittliche Gewicht von Ex-Raucherinnen demjenigen von Frauen, die nie geraucht haben. Oder anders gesagt, der eventuelle "Gewichtsanstieg" nach dem Ausstieg ist nichts anderes als die Wiedererlangung des Normalgewichts.
- Zu beachten ist, dass es sich bei diesen vier Kilogramm um einen Durchschnittswert handelt. Es ist möglich, mehr, aber auch weniger, ja sogar kein einziges Gramm, zuzunehmen.

## Rauchen ist eine gefährliche Art der Gewichtskontrolle!

### Ein Rauchstopp hat nicht (zwangsläufig) einen Gewichtsanstieg zur Folge!

"Wenn ich mit dem Rauchen aufhöre, werde ich einige Kilogramm zunehmen..." Eine bekannte, oft gehörte Aussage, die für viele Anwärtnerinnen auf ein tabakfreies Leben fast zur Besessenheit wird. Doch ein Gewichtsanstieg ist kein unabwendbares Schicksal: Ungefähr 30 Prozent der Personen, die mit dem Rauchen aufhören, nehmen kein Gramm zu! Mit einer angemessenen Ernährungs-Strategie lässt sich die Zunahme auf ein absolutes Minimum reduzieren.

Erste Empfehlung: Essen Sie viel Gemüse, Obst und Eiweiss und **meiden Sie Süßigkeiten und Fett.**

Eine Anstrengung, die sich bezahlt macht, ist **körperliche Betätigung.** Streben Sie nicht Rekordleistungen an. Täglich eine halbe Stunde körperliche Aktivität, auch wenn sie auf mehrere Etappen von 10 Minuten verteilt wird, ermöglicht die Verbrennung von zusätzlichen 1000 Kalorien wöchentlich. Treppen steigen, mit dem Hund spazieren gehen, Gartenarbeit, zügiges Gehen, Fenster putzen, Schnee schaufeln, mit den Kindern spielen: Die alltäglichsten, aber auch spielerischsten Beschäftigungen haben einen positiven Einfluss auf den Organismus, wenn sie jeden Tag wiederholt werden.

Eine wirksame Waffe gegen Gewichtszunahme beim Rauchstopp ist **die Behandlung mit einem nikotinhaltigen Medikament** (Hautpflaster, Kaugummi, Sublingualtabletten oder Inhalator). Dank fortgesetzter Nikotinzufuhr wird die Gewichtsveränderung hinausgezögert. Ein eventueller Gewichtsanstieg erfolgt so erst nach Abschluss dieser Behandlung, d.h. etwa drei Monate nach dem Rauchstopp. Ein neues Medikament, **Bupropion**, vermindert ebenfalls die Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp.

All diese Medikamente ermöglichen, dass man sich erst einmal auf den Rauchstopp konzentrieren kann, ohne dabei auf Gewichtsveränderungen zu achten. Ist das Problem der Abhängigkeit überwunden, lässt sich eine Strategie zur Gewichtskontrolle leichter umsetzen.

#### Von strengen Diäten ist abzusehen!

Eine strenge Diät zahlt sich nicht aus, denn wer abnimmt, "verbrennt" weniger Kalorien. Deshalb ist eine langsame Gewichtsreduktion besser. Lieber jeden Tag auf eine Portion Pommes Frites und ähnliche "Kalorienbomben" verzichten, als sich überhaupt nichts mehr gönnen. In der Regel stabilisiert sich das Gewicht sechs Monate nach dem Rauchstopp. Trotz der unternommenen Anstrengungen lässt sich manchmal eine leichte Gewichtszunahme nach dem Ausstieg nicht vermeiden. Auch wenn dies nicht einfach zu akzeptieren ist, halten Sie durch! Denken Sie daran: Mit der Aufgabe des Rauchens haben Sie auf der ganzen Linie gewonnen: Haare und Kleider stinken nicht mehr nach abgestandenem Rauch, Ihr Atem riecht besser, die gelblichen Spuren an Fingern und Zähnen verschwinden und auch Ihren fahlen Teint sind Sie los. Rauchfrei zu sein gab denn auch Anlass zu einem mittlerweile berühmten Slogan: "Küsse eine Nichtraucherin und genieße den Unterschied!".

#### Fassen wir zusammen:

Da die Gewichtszunahme grösstenteils auf die gestoppte Nikotinzufuhr zurückzuführen ist, kann sie mit nikotinhaltigen Medikamenten hinaus geschoben werden. Bupropion verzögert den Gewichtsanstieg ebenfalls.

- Vergessen Sie nicht, dass Sie nach der Aufgabe des Rauchens im Durchschnitt das **Normalgewicht** der Nichtraucherinnen Ihres Alters wieder erlangen. Diese Tatsache relativiert eine eventuelle Gewichtszunahme und sollte Sie in Ihrer Entscheid, mit dem Rauchen aufzuhören, bestärken.
- Tun Sie nur einen Schritt auf einmal: Geben Sie zuerst das Rauchen auf und kümmern Sie sich dann (in einem vernünftigen Mass) um die eventuell erfolgte Gewichtszunahme.
- Um den Gewichtsanstieg im Rahmen zu halten, vermeiden Sie Süssigkeiten und Fett.
- Zögern Sie nicht, sich von einer Ernährungsberaterin beraten zu lassen.
- Betätigen Sie sich körperlich oder treiben Sie Sport. Damit lässt sich eine Gewichtszunahme wirksam vermeiden. Zudem erhöhen sich so auch Ihre Chancen, mit dem Rauchen aufzuhören. Denn Bewegung wirkt sich auch sehr positiv auf die Psyche aus.

**Der Gewichtsanstieg nach dem Rauchstopp schwächt sich mit der Zeit tendenziell ab.**

## Alle (guten) Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören.

Husten, schlechter Atem, Gestank nach abgestandener Asche, fahler Teint, die Last der Abhängigkeit, ja aber... Es gib trotzdem immer Gründe, um sich weiterhin zu "vergiften". Doch die Zahlen sprechen Klartext und die Folgen sind ebenso unausweichlich wie beunruhigend. Hier nur ein Beispiel von vielen: Seit zwei Jahrzehnten tragen die Frauen massgeblich dazu bei, dass die Zahl der Lungenkrebsopfer stetig ansteigt.



### Frauen "holen auf"

Ein trauriger Rekord in den industrialisierten Ländern: die Frauen sind auf dem besten Weg, die Männer beim Tabakkonsum einzuholen.

Vor der Emanzipation der Frauen war der Tabakkonsum ganz klar Männersache. Einige Jahrzehnte später lässt sich eine Umkehr der Tendenz feststellen. In einigen Ländern, darunter auch in der Schweiz, ist die Zahl der jungen Frauen, die mit dem Rauchen beginnen, bereits grösser als diejenige der jungen Männer. Einige Zahlen: Bei uns rauchen 27% der Frauen regelmässig. Der Anteil der Raucherinnen unter den weiblichen Jugendlichen und jungen Frauen ist im Verlauf der vergangenen Jahre weiter explosionsartig angestiegen. Man schätzt, dass bei den 16-Jährigen 25% der Mädchen und 26% der Jungen mindestens einmal pro Woche rauchen.

### Schlimmer als Brustkrebs!

Aufgrund der Tabakepidemie werden in der Schweiz die Frauen bald häufiger vorzeitig an Lungenkrebs als an Brustkrebs sterben! Das ist beängstigend, wenn man bedenkt, dass Brustkrebs bei uns bereits über 10% der weiblichen Bevölkerung trifft und diese Krebsart öfter heilbar ist als Lungenkrebs.

## Auch Frauen sterben infolge des Tabakkonsums

Das ist gleichzeitig eine mathematische und dramatische Erkenntnis. Die Zahl der Raucherinnen hat im Verlauf der vergangenen Jahrzehnte regelmässig zugenommen. Dies hat zur Folge, dass der Anteil der vorzeitigen tabakbedingten Todesfälle (Lungenkrebs, Herz-Kreislaufkrankungen usw.) bei den Frauen ständig zunimmt, während dieser Anteil bei den Männern leicht rückläufig ist. **Frauen, die rauchen wie Männer, sterben wie Männer.**

In der Schweiz sind bei den Frauen 5% und bei den Männern 20% aller Todesfälle auf den Tabakkonsum zurückzuführen. Warum dieser Unterschied? Die Frauen entdeckten die Zigarette viel später als die Männer. Erst in der Zeit der Emanzipation in den 60er-Jahren begannen die Frauen in grossen Massen zu rauchen. Da die schwerwiegenden Gesundheitsprobleme in der Regel nach einer Rauchdauer von 20 bis 30 Jahren auftreten, betrafen die tabakbedingten Todesfälle bis zu Beginn der 80er-Jahre fast nur die Männer.

Doch diese männliche "Überlegenheit" wird nicht anhalten. Heute rauchen fast gleich viele Mädchen wie Jungen, und in den kommenden Jahren ist mit einer starken Zunahme der Mortalität bei den Frauen zu rechnen, vor allem bedingt durch Lungenkrebs und Herz-Kreislaufkrankungen.

## Andere, häufiger auftretende Krebsarten

Ausser an Lungenkrebs erhöht der Tabakkonsum auch die Risiken, an anderen Krebsarten zu erkranken:

- Das Risiko, an **Gebärmutterhalskrebs** zu erkranken, ist bei Raucherinnen zweimal so hoch wie bei Nichtraucherinnen. Dieser Krebs wird vor allem durch das Papilloma-Virus (HPV) verursacht, und Rauchen wirkt hier als fördernder Faktor. Studien zeigen, dass 34% der Frauen, bei denen heute Gebärmutterhalskrebs diagnostiziert wird, in fünf Jahren tot sein werden.
- Das **Brustkrebsrisiko** ist bei Raucherinnen vor der Menopause zweimal höher als bei Nichtraucherinnen.

## Schlechte Prognosen für das Herz

Herzinfarkte sind nicht, wie oft angenommen, nur Männersache. Viele wissen nicht, dass Herz-Kreislaufkrankungen bei Frauen die Haupttodesursache darstellen. Gründe für eine solche Erkrankung sind: Alter, Tabakkonsum, Fehlernährung, Bewegungsmangel, Bluthochdruck und Diabetes.

- Das beim Rauchen inhalierte Kohlenmonoxid vermindert die Fähigkeit des Blutes, Sauerstoff aufzunehmen. Die Folge davon ist eine **reduzierte Leistungsfähigkeit des Herzens bei Anstrengung**. Sportlerinnen und Sportler, die rauchen, können davon ein Lied singen.
- Eine weitere schädliche Auswirkung des Tabakkonsums: **Die Innenwände der Arterien werden geschädigt und die Fettablagerung wird gefördert**. Mit der Zeit verdicken sich die Wände der Blutgefäße. Dieser Zustand wird als Arteriosklerose im ersten Stadium definiert.
- Zudem **erhöht Rauchen das Thromboserisiko** (verstopfte Arterien) und dies kann schliesslich zu einem Herzinfarkt oder Hirnschlag führen.
- Das Risiko eines Herzinfarkts nimmt mit der Anzahl gerauchter Zigaretten zu, auch für Raucherinnen von Light-Zigaretten.





## Raucherhusten

Husten und chronische Bronchitis sind oft das Los der Raucherinnen. Dafür gibt es Gründe. Rauchen behindert eine entscheidende Aufgabe des Organismus: die Selbstreinigung der Bronchien, die durch die wellenartige Bewegung der Flimmerhärchen sichergestellt wird. Zuerst wird dieses raffinierte System durch den Tabakrauch lahm gelegt, dann zerstört. Durch die Ablagerung der Rauchbestandteile nimmt die Schleimbildung zu, **und die feinsten Atemwege verengen sich** und werden schliesslich verstopft. Oft ist das Ergebnis ein chronischer Husten, denn der Körper versucht sich von diesem Schleim zu befreien. Die erhöhte Schleimbildung ist ebenfalls ein ideales Terrain für Infektionen. Dies wiederum führt zu Entzündungen. Mittelfristig kann sich so eine chronische Bronchitis entwickeln.

Viele Raucherinnen leiden unter Husten und oft auch unter chronischer Bronchitis. Die Gründe dafür sind bekannt. Rauchen beansprucht die Selbstreinigung der Bronchien über das natürliche Mass hinaus. Der Tabakrauch führt zu unnötig starker Verunreinigung und Ablagerungen, was zu einer erhöhten Schleimbildung führt. Die kleinsten Atemwege werden zudem zusammengezogen und schliesslich verstopft. Der Körper versucht, sich vom Schleim zu befreien. Das Resultat ist ein chronischer Husten. Die erhöhte Schleimbildung ist ebenfalls ein ideales Terrain für Infektionen. Dies wiederum führt viel rascher zu Entzündungen.

Bei andauernder Überbeanspruchung werden die Bronchien derart geschädigt, dass man von einer chronischen Bronchitis spricht, eine Krankheit, die kaum mehr heilbar ist.

### Zerstörte Lunge

Bei den RaucherInnen lässt sich oft ein Übermass an Elastase feststellen, ein Produkt, das die Lunge zerstört. Bei jenen, die ihrer Lungen jahrelang Schaden zufügen, besteht das Risiko eines **Lungenemphysems**. Dabei handelt es sich um eine nicht mehr rückgängig zu machende teilweise Zerstörung der Lunge. In diesem Stadium ist die Gesundheit stark gefährdet.

Der Tabakkonsum schädigt auch ein anderes natürliches Reinigungssystem, für das **Spezialzellen, die Makrophagen**, zuständig sind. Mikroben und Verunreinigungen werden bei RaucherInnen deshalb ungenügend unschädlich gemacht, wodurch es zu **Lungeninfektionen** kommen kann.

### Das Taschentuch beweist es ...

Wer eine Zigarette durch ein weisses Taschentuch raucht, wird sehen, wie viele Rauchbestandteile in die Lunge gelangen. Diese Bestandteile enthalten zahlreiche krebs- und reizerzeugende Stoffe. Das Zigarettenpapier wird bei der Herstellung zudem mit giftigen chemischen Stoffen behandelt. Verbrennen Sie ein Zigarettenpapier, atmen Sie den Rauch ein und Sie werden feststellen, dass diese Produkte eine starke Reizwirkung haben.

## Störungen beim weiblichen Zyklus

Raucherinnen fehlt es an Östrogenen (weiblichen Hormonen). Zwei Gründe sind dafür verantwortlich: Zum einen hemmt der Tabakkonsum die Östrogensekretion und zum anderen wirkt er auf die Leber, was eine beschleunigte Zerstörung dieser Hormone zur Folge hat. Raucherinnen leiden deshalb öfter an **Zyklusstörungen** (unregelmässige und schmerzhaft Menstruation). Der Östrogenmangel hat ebenfalls negative Auswirkungen auf Brust, Gebärmutter und Fötus.

## Risiken im Zusammenhang mit der Antibaby-Pille

Die Antibabypille und die Zigarette vertragen sich äusserst schlecht. Raucherinnen, die die Pille nehmen, gefährden ihre Gesundheit, vor allem Frauen im Alter von über 35 Jahren. Bei ihnen steigt das Risiko einer **Thrombose** (Blutpfropfen, der die Venen verstopft) und eines **Herzinfarkts** oder **Hirnschlags** deutlich. Bei der Mini-Pille mit einem tieferen Östrogengehalt nimmt dieses Risiko ab, verschwindet jedoch nicht. Ausserdem ist das Risiko von Komplikationen während der Schwangerschaft bei Raucherinnen, die vor der Schwangerschaft die Pille nahmen, viel grösser.

**Den Frauen, die die Pille nehmen, wird daher dringend vom Rauchen abgeraten!**



## Rauchen für zwei...

Rauchen während der Schwangerschaft ist schädlich für den Fötus. Die Auswirkungen des Passivrauchens im Mutterleib sind alarmierend:

- Raucherinnen werden rund um die Hälfte der Zeit später schwanger als Nichtraucherinnen.
- Das Risiko eines **Spontanaborts** ist bei Raucherinnen **zweimal so gross** als bei Nichtraucherinnen.
- Eine schwangere Frau, die raucht, entzieht dem Fötus Sauerstoff. **Das Kohlenmonoxid gelangt in das Blut des Fötus** und dies kann eine fötale Hypoxie (Sauerstoffmangel) bewirken.

## **Das Nikotin durchdringt die Plazenta und wird folglich vom Fötus aufgenommen.**

### Es ist nie zu spät...

Es lohnt sich immer, mit dem Rauchen aufzuhören, vor allem auch wenn Sie bereits schwanger sind. Die Aufgabe des Rauchens vermindert die Risiken für Mutter und Kind um ein Vielfaches.

- Jede gerauchte Zigarette während der Schwangerschaft reduziert das Gewicht des Fötus um 15 Gramm. Durchschnittlich **wiegen Säuglinge von rauchenden Müttern 200 Gramm weniger als Neugeborene von Nichtraucherinnen**. Das Risiko, ein Mini-Baby von weniger als 2,5 kg zur Welt zu bringen, ist bei Raucherinnen zweimal so gross wie bei Nichtraucherinnen. Bei Neugeborenen mit tiefem Geburtsgewicht können sich Komplikationen entwickeln.
- **Das Risiko einer Frühgeburt verdoppelt sich**, wenn die Mutter Raucherin ist. Im Vergleich zu Säuglingen, die termingerecht geboren werden, besteht bei zu früh geborenen Kindern ein erhöhtes Komplikationsrisiko.

## **Das Risiko eines plötzlichen Kindstodes ist dreimal so hoch, wenn die Mutter während der Schwangerschaft oder nach der Geburt raucht.**

## Stillen bei Raucherinnen

Es gibt zwei Gründe, warum Frauen während dem Stillen nicht rauchen sollten: Raucherinnen haben weniger Milch als Nichtraucherinnen (ungefähr ein Viertel weniger), und das Nikotin gelangt in die Muttermilch.

Doch auch rauchende Mütter sollten stillen. Zahlreiche Substanzen, die wichtig sind für die Entwicklung des Kindes, sind nur in der Muttermilch enthalten. So enthält diese wertvolle Antikörper, die den Säugling gegen Infektionen schützen. Ausserdem ist bei gestillten Kindern das Allergierisiko kleiner. Schliesslich wirkt sich Stillen auch positiv auf die Beziehung zwischen Mutter und Kind aus, da es die affektive Bindung zwischen beiden fördert.

### Auf das Stillen sollten Sie trotzdem nicht verzichten!

Sollten Sie zu jenen Müttern gehören, die unter keinen Umständen auf das Rauchen verzichten, dann beachten Sie bitte: Nikotin gelangt sehr rasch ins Blut. Um den Schaden in Grenzen zu halten, sollten Raucherinnen deshalb erst nach dem Stillen rauchen. Zweite Vorsichtsmassnahme: Nie in der Nähe des Kindes rauchen, sondern immer in einem anderen Raum.

## Rauchende Eltern – hustende Kinder

Kinder, die in einem Raucherhaushalt aufwachsen, sind die frühesten Opfer des Passivrauchens. Sie leiden in den ersten Lebensjahren öfter an Atembeschwerden.

- Bei Kindern und Jugendlichen zwischen 5 und 16 Jahren, die regelmässig Tabakrauch einatmen, können verschiedene Reizformen der Atemwege beobachtet werden: Husten, Auswurf, erschwerte Atmung und pfeifendes Atmen. Diese Kinder und Jugendlichen leiden ebenfalls häufiger an **Ohrenentzündung und Angina**.
- Das Risiko, dass Kinder von rauchenden Eltern selber auch RaucherInnen werden, ist zweimal so hoch wie bei Kindern von NichtraucherInnen.

## Vorzeitige Menopause

Wie wir bereits früher gesehen haben, hat Rauchen einen Einfluss auf den Hormonhaushalt der Frauen. Davon ist auch die Menopause betroffen.

- Die Menopause setzt bei Raucherinnen **ein bis zwei Jahre früher** ein als bei Nichtraucherinnen.
- Die Wechseljahrbeschwerden (Wallungen, Gedächtnisstörungen usw.) sind bei Raucherinnen stärker als bei Nichtraucherinnen.
- Bei den Frauen erhöht der Tabakkonsum nach der Menopause das **Osteoporoserisiko** (Verminderung der Knochenmasse). Diese Osteoporose kann Ursache von Schmerzen und Knochenbrüchen insbesondere am Schenkelhalsknochen, am Handgelenk und an den Wirbelkörpern sein.



## Beschleunigter Alterungsprozess

Rauchen ist schlecht für den Teint. Nach dem Rauchen bleiben die äusseren Blutgefässe, die die Haut mit Blut versorgen, während mehrerer Minuten verengt. Mit anderen Worten, die Zirkulation und die Sauerstoffversorgung des Blutes sind reduziert, und **die Haut wird schlechter mit Blut versorgt**. Mit der Zeit verliert die Haut an Elastizität, **sie altert schneller und wird faltiger**, insbesondere um den Mund. Auch Dehnungstreifen treten bei Raucherinnen häufiger auf. Diese "traurige" Aufzählung lässt sich noch fortsetzen: Der

Tabakrauch verursacht schlechten Atem, verfärbt die Zähne gelblich und haftet an Kleidern und anderen Stoffen, wie es kein Parfüm vermag.

**Rauchen macht das Atmen Schwieriger:** Liegt die Atemkapazität im Alter von 20 Jahren bei 100%, beträgt sie bei den 70-jährigen NichtraucherInnen noch 60%, bei den RaucherInnen hingegen nur noch 40%.

### Die irreführenden Begriffe "mild", "light" und "ultra-light"

Das Rauchen von milden, leichten oder ultraleichten Zigaretten ist nicht, wie oft angenommen, weniger gefährlich. Die Tabakindustrie versteht es wie niemand sonst, mit der Sucht zu spielen. Nicht nur, dass die so genannten Light-Zigaretten nicht weniger schädlich sind, sondern sie **verursachen eine andere Lungenkrebsart** (Adenokarzinom), deren Prognose genauso schlecht ist.

Um ihren Nikotinbedarf abzudecken, neigen RaucherInnen von Light-Zigaretten dazu, mehr zu rauchen und intensiver an der Zigarette zu ziehen. Man weiss ja, dass die pharmakologische Nikotinabhängigkeit zu immer tieferem Inhalieren führt.

Dieses Kompensationsverhalten ist nicht ohne Gefahren: Dadurch werden die Lungenbläschen und die kleinen Bronchien grossen Mengen giftiger Rauchbestandteile ausgesetzt. Dies erhöht das Risiko, dass sich in den äusseren Lungenregionen ein bösartiger Tumor in der Art des Adenokarzinoms bildet.

### Vorsicht vor täuschenden Angaben!

Die Angaben des Nikotin- und Teergehalts auf den Zigarettenpäckchen entsprechen nicht der Realität. Denn in Wahrheit geben diese Zahlen den Gehalt im Rauch und nicht denjenigen im Tabak an. Es gilt zu beachten, dass die Messungen des Nikotin- und Teergehalts mit Maschinen erfolgen und dass dem individuellen Rauchverhalten folglich nicht Rechnung getragen wird.

- Eine Studie mit in Frankreich verkauften Zigaretten hat gezeigt, dass Light-Zigaretten bis zu **zwölfmal mehr** Nikotin und Teer abgeben als auf dem Päckchen vermerkt ist.
- Gemäss einer amerikanischen Umfrage weiss fast die Hälfte der KonsumentInnen von Light-Zigaretten nicht, dass die Filter ihrer Zigaretten mit kleinen Luftlöchern versehen sind. Diese Löcher werden beim Rauchen mit den Fingern weitgehend verschlossen, wodurch die eingeatmete Menge an Nikotin und Teer stark ansteigt.

### Unglaublich, aber wahr!

Alle Zigaretten, einschliesslich der Light-Zigaretten, enthalten ungefähr die gleiche Menge Nikotin! Interne Dokumente der Tabakindustrie, die in kürzlich erfolgten Prozessen der 1990er-Jahre in den USA veröffentlicht wurden, haben ans Licht gebracht, dass die Zigarettenfabrikanten die Tests mit der Herstellung von "elastischen" Zigaretten manipulierten. Im Klartext heisst das, dass diese Zigaretten Rauchende mit grossen Nikotinmengen versorgen, während sie an die Maschinen zur Festlegung des Nikotingehalts im Rauch nur kleine Mengen abgeben. Jeder Trick wird angewendet...



### Abhängig von der Zigarette?

Eine Tatsache, die oft unterschätzt wird: Zigaretten erzeugen eine starke körperliche Abhängigkeit. Und genau das ist der Grund, warum RaucherInnen weiterhin rauchen. Sie stillen ihren Nikotinmangel, indem sie sich eine neue Zigarette anstecken. Zur Erinnerung: Man spricht von Abhängigkeit, wenn man die Kontrolle über den Konsum einer Substanz verloren hat und diese Substanz trotz der negativen Folgen, die sie verursacht, weiterhin konsumiert. Die Tabaksucht entspricht dieser Definition voll und ganz.

Das in den Zigaretten enthaltene Nikotin gelangt mit unglaublicher Geschwindigkeit ins Gehirn, in weniger als sieben Sekunden. Dort kommt es zu einem regelrechten "shoot", auch "Kick" oder positive Verstärkung genannt. Genau wegen dieses "Nikotinhöhepunkts" wird Rauchen als Vergnügen erlebt, und so kommt es zur Abhängigkeit. Jede gerauchte Zigarette nährt und fördert diese Abhängigkeit, und die RaucherInnen werden immer stärker an die Zigarette gekettet.

- Nicht mehr rauchen heisst, **sich aus dem Gefängnis der Abhängigkeit befreien.**
- Rauchen ist eine hartnäckige Sucht, die man jedoch überwinden kann!
- Eine nicht zu unterschätzende Zahl von Ex-RaucherInnen haben ausgesagt, dass es weniger schwer sei, vom Rauchen loszukommen, als sie befürchtet hätten.

## Die Zigarette, eine schlechte Gefährtin

Warum rauchen Frauen? Weil sie tabakabhängig sind und weil sie das (kurz anhaltende) Vergnügen suchen, das ihnen die Zigarette bereitet... Frauen können die Zigarette auch als "Unterstützung" erleben, weil sie ihnen das Gefühl vermittelt, Stress und depressive Verstimmungen besser bewältigen zu können. Doch machen wir uns nichts vor: Wenn die Zigarette eine scheinbar beruhigende Wirkung hat, dann deswegen, weil sie den abhängigkeitsbedingten Nikotinmangel ausgleicht.

### Gefährliche Selbstmedikation

Depressive Personen sind oft zigaretten süchtig. Diese Abhängigkeit kann als bewusster oder auch unbewusster Versuch der Selbstmedikation angesehen werden. Beim Rauchen wird ein sogenannter „Neurotransmitter“, das Dopamin, freigesetzt, das eine stimulierende Wirkung auf das Gemüt hat. Wie stark diese Wirkung ist, wird beim Ausstieg deutlich. Zusammen mit der Reizbarkeit und der Ängstlichkeit sind depressive Verstimmungen häufig beobachtete Symptome im Zusammenhang mit dem Rauchstopp.

Frauen sagen oft, dass Rauchen ihnen helfe, mit Einsamkeit, Traurigkeit, Schmerz, Wut und Frustration fertig zu werden. Das ist der Grund, warum Frauen, die die Abhängigkeit überwunden haben, in Stresssituationen oder bei negativen Erlebnissen versucht sind, wieder mit Rauchen zu beginnen. Es ist daher wichtig, andere Mittel (Entspannung, Psychotherapie...) zu finden und zu lernen, diese Schwierigkeiten zu bewältigen, ohne zur Zigarette zu greifen.





**Die kurzfristige "Unterstützung" durch die Zigarette hat einen hohen Preis, wenn man an die schwerwiegenden Gesundheitsrisiken denkt.**

**Rauchen ist Stress!**

Zahlreiche Raucherinnen haben den Eindruck, Rauchen würde ihnen helfen, Stress zu bewältigen. So einfach ist es aber nicht, denn die Zigarette selber ist ein Stressfaktor. Man denke dabei nur an die durch den Nikotinmangel bedingten Symptome: Reizbarkeit, Ängstlichkeit, Deprimiertheit, dringendes Bedürfnis zu rauchen. Eine kürzlich durchgeführte Studie geht sogar noch weiter. Danach ist es der Tabak, der die Ängstlichkeit auslöst, und nicht umgekehrt. Rauchen erhöht das Risiko einer Panikattacke um das 16-fache. Die Ursache dafür ist die Angst auslösende Wirkung des Nikotins, gepaart mit Atemstörungen.

## Es lebe die Freiheit!

Egal wie alt Sie sind und wie lange Sie geraucht haben: Sich aus der Macht der Zigarette zu befreien, ist **IMMER** gut für Ihre Gesundheit, und vorteilhaft für Ihr Portemonnaie... Nach einem Jahr Nichtrauchen haben Sie mehr als 1800 Franken gespart, wenn Sie zuvor ein Päckchen pro Tag geraucht haben.



# Die kurz-, mittel- und langfristigen Vorteile eines rauchfreien Lebens

## Nach:

- 8 Stunden
  - Die Sauerstoffversorgung des Blutes ist wieder normal.
  - Das Risiko eines Herzinfarkts beginnt bereits abzunehmen.
- 24 Stunden
  - Das Kohlenmonoxyd ist aus dem Körper verschwunden.
  - Ihr Atem riecht angenehmer.
  - Die Lunge beginnt Schleim und Teer auszuscheiden.
  - Das Risiko von Atemwegsinfektionen, wie Bronchitis und Lungenentzündung, ist bereits rückläufig.
- 48 Stunden
  - Im Blut ist kein Nikotin mehr nachweisbar.
- 1 Woche
  - Geschmacks- und Geruchssinn verbessern sich.
- 3–9 Monaten
  - Die Atmung wird besser (weniger Husten, mehr Atemkapazität).
  - Die Lungenfunktion verbessert sich um 5 bis 10%.
- 1 Jahr
  - Das Risiko von Herzerkrankungen (z.B. Infarkt) ist nur noch halb so gross.
- 5 Jahren
  - Das Risiko eines Schlaganfalls hat um die Hälfte abgenommen.
  - Das Risiko von Mund-, Speiseröhren- und Blasenkrebs ist nur noch halb so gross.
- 10 Jahren
  - Das Lungenkrebsrisiko hat um die Hälfte abgenommen.
  - Das Risiko eines Hirnschlags erreicht wieder den gleichen Stand wie bei den NichtraucherInnen .
- 15 Jahren
  - Das Risiko von Herzerkrankungen (z.B. Infarkt) ist wieder gleich gross wie bei den NichtraucherInnen.
  - Die Sterblichkeit (alle Ursachen zusammen) entsfast wieder derjenigen Personen, die nie geraucht haben.

pricht

## Lernprozess des Aufhörens

Das Rauchen aufgeben ist nicht einfach: Durchschnittlich sind vier bis fünf Aufhörversuche nötig, bis es gelingt. Doch diese Versuche gefolgt von Rückfällen sind nicht als Versagen zu deuten. Im Gegenteil, sie sind Schritte im Lernprozess des Aufhörens. Oder anders gesagt, bei jedem neuen Versuch lernt man dazu, und die Chancen, dass es das nächste Mal gelingt, steigen.

## Welche Vorteile bringt ein Rauchstopp insbesondere für die Frauen?

- Für Frauen, die vor dem 50. Altersjahr mit dem Rauchen aufhören, ist **das Risiko, in den darauf folgenden 15 Jahren zu sterben, zweimal kleiner** als bei denjenigen, die weiterhin rauchen.
- Das Risiko eines Gebärmutterhalskrebses nimmt ebenfalls ab.
- Auch das Risiko eines Herz-Kreislaufleidens (Infarkt, Hirnschlag) oder einer Atemwegsinfektion (Bronchitis, Lungenentzündung) wird kleiner.
- RaucherInnen mit einem Magengeschwür, die das Rauchen aufgeben, werden schneller wieder gesund.
- Frauen, die vor der Schwangerschaft mit dem Rauchen aufhören, gebären gleich schwere Kinder wie Nichtraucherinnen.





## Nikotinhaltige Medikamente sind zuverlässige Verbündete

Warum nicht alle Möglichkeiten für einen erfolgreichen Ausstieg ausschöpfen? Die nikotinhaltigen Medikamente können Sie in Ihrem Vorhaben unterstützen. Und vor allem, vergessen Sie nicht, dass es möglich ist, von der Zigarette loszukommen. Sie können das genauso schaffen, wie es viele vor Ihnen geschafft haben.

### Die Vorteile der nikotinhaltigen Medikamente:

Nikotinhaltige Hautpflaster, Inhalator, Kaudepots und Sublingualtabletten reduzieren die Beschwerden im Zusammenhang mit dem Nikotinmangel oder bringen sie sogar ganz zum Verschwinden (dringendes Bedürfnis zu rauchen, Ängstlichkeit, Reizbarkeit, Depression, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, erhöhter Appetit und Gewichtsanstieg). Diese Produkte erleichtern den Rauchstopp und machen ihn wahrscheinlicher.

- Diese Produkte erhöhen die **Erfolgschancen** eines Aufhörversuchs **um das Zweifache**.
- Sie **zögern die Gewichtszunahme** infolge Rauchstopps hinaus.
- Sie sind insbesondere nützlich, wenn Sie mehr als fünf Zigaretten pro Tag rauchen, wenn Sie die erste Zigarette in der ersten Stunde nach dem Aufstehen rauchen oder wenn Sie bei einem früheren Aufhörversuch Nikotinmangel-Symptome verspürt haben.

- Mit diesen Produkten **ist die Nikotinaufnahme kleiner als beim Rauchen**. Bei Ex-RaucherInnen, die diese Produkte verwenden, ist der Nikotingehalt im Blut halb so hoch wie er es war, als sie noch geraucht hatten. Abgesehen davon ist die schädliche Wirkung des Tabakrauchs auf andere Stoffe als das Nikotin zurückzuführen (Kohlenmonoxyd, Reizgase, Teer...).
- Die nikotinhaltenen Medikamente haben nur **wenige Nebenwirkungen**, und diese sind banaler Art.
- In der Schweiz sind Nikotinpflaster und -kaugummis sowie die Tabletten, die man unter der Zunge zergehen lässt (Microtab) in Apotheken ohne Arztrezept erhältlich. Rezeptpflichtig ist vorläufig noch der nikotinhaltige Inhalator (Stand Februar 2004).
- Informationen sind erhältlich unter: [www.nicotinell.ch](http://www.nicotinell.ch) und [www.nicorette.com](http://www.nicorette.com).

Eine Therapie mit Nikotinprodukten ist auch bei schwangeren Frauen, die es anders nicht schaffen, das Rauchen aufzugeben, **gerechtfertigt**, und zwar aus folgenden Gründen: Das medikamentöse Nikotin ersetzt das in den Zigaretten enthaltene Nikotin nur teilweise und ermöglicht es der schwangeren Frau zudem, den Fötus vor den übrigen giftigen Substanzen des Tabakrauchs zu schützen.

**Nikotinhaltige Medikamente sind NICHT gefährlich. Nikotin ist nicht Krebs erzeugend. Wir empfehlen Ihnen sehr, diese Produkte zu verwenden, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen.**

#### Doppelte Nikotinzufuhr?

Rauchen, wenn gleichzeitig Nikotinprodukte verwendet werden, gefährdet Ihre körperliche Gesundheit nicht stärker als Rauchen ohne Verwendung solcher Produkte. Denn die Schädlichkeit des Tabakrauchs für Herz und Gefässe ist nicht in erster Linie auf das Nikotin, sondern auf die anderen Rauchbestandteile, wie das Kohlenmonoxid, zurückzuführen.

#### Ein neues Medikament erleichtert ebenfalls den Ausstieg: Bupropion

Bupropion ist in erster Linie ein Antidepressivum, das in den Vereinigten Staaten seit einem Jahrzehnt eingesetzt wird. Man hat festgestellt, dass depressive Patientinnen und Patienten unter Bupropion deutlich weniger rauchen. In der Zwischenzeit wurde dieses Medikament in der Schweiz für die Tabakentwöhnung zugelassen, auch für nicht depressive RaucherInnen.

Dieses neue Medikament erreicht **eine ähnliche Erfolgsquote wie die nikotinhaltigen Medikamente**. Wie diese verdoppelt es die Chancen, den Ausstieg zu schaffen. Bupropion enthält kein Nikotin, wirkt aber auf die gleichen Hirnregionen wie Nikotin. Es stoppt die Lust auf das Rauchen, mildert die durch

den Nikotinmangel bedingten Beschwerden und zögert die Gewichtszunahme infolge des Rauchstopps hinaus.

Bupropion ist nur auf ärztliche Verordnung erhältlich, denn es kann Nebenwirkungen verursachen. Weiter darf dieses Medikament Personen, die an Epilepsie leiden oder psychotrope Stoffe einnehmen, nicht verschrieben werden. Da die Wirkung von Bupropion erst nach einer Woche einsetzt, muss mit der **Einnahme sieben Tage vor dem festgelegten Ausstiegstag begonnen werden**. Das bedingt, dass die Betroffenen zuvor mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt einen genauen Aufhörplan festlegen und die Nachbehandlung besprechen. Die Behandlung dauert sieben bis neun Wochen. Informationen sind erhältlich unter: [www.stopnow.ch](http://www.stopnow.ch) und [www.zyban.com](http://www.zyban.com).

## **Das Rauchen aufzugeben ist möglich!**

**Ungefähr 440'000 Schweizerinnen sind heute Ex-Raucherinnen. Sie sind genauso fähig wie diese Frauen, mit dem Rauchen aufzuhören!**

**Einige Hinweise, die Sie auf dem Weg zum Erfolg weiter bringen:**

- Weniger Zigaretten zu rauchen ist auf die Dauer keine Lösung. Bei den Frauen, die täglich zwischen einer und zehn Zigaretten rauchen, sind die tabakbedingten Risiken bei einer Schwangerschaft und das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen im Vergleich zu Nichtraucherinnen immer noch viel grösser.
- Auf Light-Zigaretten umzusteigen ist keine Lösung. Raucherinnen von Light-Zigaretten inhalieren gleich viele Schadstoffe wie bei normalen Zigaretten.
- **Später wird es nicht einfacher, mit dem Rauchen aufzuhören, als jetzt.** Der ideale Zeitpunkt, um Nichtraucherin zu werden, existiert nicht. Bestimmen Sie jetzt ein Datum für Ihren nächsten Aufhörversuch.
- **Es lässt sich sehr gut ohne Zigaretten leben!**
- Wenn Sie in der Vergangenheit an einer Depression erkrankt waren, konsultieren Sie eine Ärztin oder einen Arzt, bevor Sie mit dem Rauchen aufhören.

### **Und die Alternativmedizin?**

Für Akupunktur, Aurikulo-Akupunktur, Laser-Akupunktur, Homöopathie, Hypnose und Silberacetat-Produkte besteht keine nachgewiesene Wirksamkeit für die Tabakentwöhnung. Doch es kann nützlich sein und als Unterstützung dienen, sich die Ratschläge einer Naturheilpraktikerin oder eines Naturheilpraktikers anzuhören und diese zu befolgen.

- Zögern Sie nicht, sich an eine Spezialistin oder einen Spezialisten für Tabakentwöhnung zu wenden.
- Aufgrund eines von Ihnen ausgefüllten Fragebogens erhalten Sie individuelle Tipps für den Rauchstopp. Beziehen Sie diesen Fragebogen gratis bei der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz, Programm Ziel Nichtrauchen, Effingerstrasse 40, 3001 Bern, Tel. 031 389 92 46, Fax 031 389 92 60, E-Mail: info@at-schweiz.ch. Auf dem Internet stehen Ihnen diese Unterlagen ebenfalls gratis zur Verfügung: [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch).
- Unter der gleichen Adresse können Sie auch Broschüren für RaucherInnen, Ex-RaucherInnen und Personen, die wieder mit dem Rauchen begonnen haben, bestellen.
- Eine an der Universität Genf durchgeführte Studie bei 3000 RaucherInnen hat ergeben, dass das Programm stop-tabac (französische Version von Ziel Nichtrauchen) die Ausstiegchancen um das 2.6-fache erhöht.



Diese Broschüre wurde erstellt vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin (ISPM) der Universität Genf mit der Unterstützung des Sozial- und Gesundheitsdepartements des Kantons Genf (Département de l'Action sociale et de la santé du canton de Genève; Direction Générale de la santé), "Médiane" und des Schweizerischen Nationalfonds für Wissenschaftliche Forschung.

Autorenteam: **Jean-François Etter**, Leiter Lehre und Forschung am ISPM Genf sowie Leiter des Programms stop-tabac.ch, und **Suzy Soumaille**, medizinische Journalistin.

Illustration: **Simon**

Layout: **CopyQuick Printing Center**

Februar 2004



## Wo erhalte ich Hilfe und Information zum Thema Rauchstopp?

### Internet

Individuelle Tipps für den Rauchstopp, Broschüren, News, Adressen:

[www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)

---

[www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)

---

[www.zielnichttrauchen.ch](http://www.zielnichttrauchen.ch)

---

[www.letitbe.ch](http://www.letitbe.ch)

---

[www.rauchenschadet.ch](http://www.rauchenschadet.ch)

---

### Rauchersprechstunden

Universitätskliniken Basel, Abteilung Pneumologie, 4031 Basel,  
Tel. 061 265 51 84  
Fax: 061 256 45 87

---

Inselspital, Kardiovaskuläre Prävention und Rehabilitation, Schweizer Herz- und Gefässzentrum Bern, 3010 Bern  
Tel. 031 632 03 03  
Fax: 031 632 89 77  
E-Mail: [silvia.buchler@insel.ch](mailto:silvia.buchler@insel.ch)

---

Lungenzentrum Hirslanden, Witellikerstr. 36, 8008 Zürich,  
Tel. 01 387 30 00  
Fax: 01 387 22 55  
E-Mail: [zentrum@lungenzentrum.ch](mailto:zentrum@lungenzentrum.ch)

---

### Weitere Information und Hinweise auf weitere kantonale Beratungsangebote :

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (AT), Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern.  
Tel 031 389 92 46  
Fax: 031 389 92 60  
E-Mail: [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch)  
Internet: [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)

---

---

### Broschüren und Bücher:

20 Sekunden zum Nachdenken.  
Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern  
Tel: 031 389 91 00  
Fax: 031 389 91 60  
E-mail: [info@swisscancer.ch](mailto:info@swisscancer.ch)  
Internet: [www.swisscancer.ch](http://www.swisscancer.ch)

---

Viele Wege führen zum Rauchstopp.  
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern.  
Tel: 031 389 92 46  
Fax: 031 389 92 60  
E-Mail: [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch),  
Internet: [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)

---

Frei vom Rauchen.  
Gezielt aufhören - und das Leben neu beginnen, Verlag Hans Huber.

---

Ich werde Mutter und ich rauche noch!?  
Krebsliga Schweiz, Lungenliga Schweiz, Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Bundesamt für Gesundheit.  
Bezug bei der AT.

---

## Die 10 Regeln für den erfolgreichen Rauchstopp

- 1.** Setzen Sie Ihr Rauchstopdatum fest und weichen Sie nicht davon ab.
- 2.** Rauchen Sie keine einzige Zigarette mehr. Die erste Zigarette führt meist zum regelmässigen Rauchen zurück
- 3.** Werfen Sie sämtliche Zigaretten weg, auch die Aschenbecher.
- 4.** Führen Sie eine Liste mit den Nachteilen des Rauchens und den Vorteilen des Rauchstopps. Lesen Sie diese regelmässig durch, um sich zu motivieren.
- 5.** Verwenden Sie unterstützend nikotinhaltige Medikamente (Kaudepot, Pflaster, Microtab) oder Bupropion. So können Sie Entzugserscheinungen vermindern (starkes Verlangen nach dem Rauchen, Missstimmung, Angstzustände, Gereiztheit, Schlagstörungen, Gewichtszunahmen, Hungergefühl) und die Erfolgschancen steigern.
- 6.** Bitten Sie die Leute, in Ihrer Nähe nicht zu rauchen. Meiden Sie in der ersten Zeit Orte, wo geraucht wird.
- 7.** Erzählen Sie allen, dass Sie zu rauchen aufgehört haben – Sie werden Unterstützung brauchen.
- 8.** Verändern Sie Ihre Gewohnheiten: Meiden Sie z.B. Orte an denen Sie früher geraucht haben.
- 9.** Tun Sie etwas zur Ablenkung, wenn die Rauchlust Sie überfällt (z.B. spazieren gehen, ein Glaswasser trinken, einen Kaugummi kauen). Denken Sie daran, dass das Verlangen nach einer Zigarette meist nur 3 bis 5 Minuten anhält.
- 10.** Halten Sie sich vor Augen, dass es Zeit braucht, sich ans Leben ohne Zigarette zu gewöhnen.

## Beziehen Sie gratis unsere Broschüren und individuellen Tipps

Die meisten Raucherinnen und Raucher durchlaufen fünf Etappen (Stadien), bevor sie definitiv Ex-RaucherInnen werden. Wir haben für jedes Stadium eine Broschüre entwickelt und eine zusätzliche Broschüre für Personen, die nach einem Aufhörversuch wieder mit dem Rauchen begonnen haben (Rückfall). Weiter können Sie individuell auf Ihr Rauchverhalten zugeschnittene Tipps anfordern, die aufgrund eines von Ihnen ausgefüllten Fragebogens erstellt werden. Diese Unterlagen sind bis 10 Ex. **GRATIS** erhältlich.

Bitte einsenden an: Per Fax: Name und Vorname: .....  
 Arbeitsgemeinschaft 031 389 92 60 Strasse: .....  
 Tabakprävention Schweiz Via Internet: .....  
 Effingerstrasse 40 www.zielnichtrauchen.ch PLZ und Ort: .....

<b>Beschreibung</b>	<b>Titel</b>	<b>Anzahl</b>
<i>Unentschiedenheit: Sie denken nicht ernsthaft daran, das Rauchen aufzugeben</i>	Ich rauche	Ex.
<i>Abwägen: Sie denken ernsthaft daran, das Rauchen in den nächsten sechs Monaten aufzugeben</i>	Aufhören wäre schon gut...	Ex.
<i>Vorbereitung: Sie sind entschlossen, das Rauchen in den nächsten vier Wochen aufzugeben</i>	Ich plane den Ausstieg	Ex.
<i>Handeln: Sie haben das Rauchen vor WENIGER als sechs Monaten aufgegeben</i>	Ich rauche nicht mehr	Ex.
<i>Konsolidierung: Sie haben das Rauchen vor MEHR als sechs Monaten aufgegeben</i>	Ich bleibe dabei!	Ex.
<i>Rückfall: Sie haben nach einem Aufhörversuch wieder mit Rauchen angefangen</i>	Rückfall: was tun?	Ex.
<b>Broschüre Frauen und Tabak</b>	Und wann hören Sie auf zu rauchen?	Ex.
<i>Informationsblatt über die nikotinhaltigen Medikamente (Hauptplaster, Kaugummi, Inhalator, Sublingualtableten)</i>	Nikotinhaltige Medikamente	Ex.
<i>Fragebogen für individuelle Tipps zum Rauchstopp, die ausgehend von der persönlichen Situation der betroffenen Person erstellt werden (Motivation, Abhängigkeit, Einstellung usw.)</i>	Fragebogen	Ex.



UNIVERSITÉ DE GENÈVE



**ZÛRI F R E |**  
**RAUCH**

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz  
Effingerstrasse 40  
3001 Bern