

Allgemeine Informationen

Wirkungsweise Nikotin

Rauchen birgt eine schnelle Möglichkeit, die Stimmungslage positiv zu beeinflussen: innerhalb von 10 Sekunden wird Nikotin in das Belohnungssystem des Gehirns geleitet und Dopamin wird ausgeschüttet. Nikotin wirkt sowohl anregend als auch beruhigend. Bei schlechter Stimmung hilft die Zigarette, die schlechte Stimmung zu überwinden. Bei positiver Stimmung unterstützt die Zigarette beim Genießen. Einerseits kann man sich besser konzentrieren, andererseits besser beruhigen und entspannen. Einerseits hilft sie gegen Nervosität, Stress und Ärger – andererseits aktiviert sie bei Langeweile. Die Zigarette wirkt also ganz unterschiedlich, je nachdem, in welcher Situation sich ein Raucher befindet. Das Besondere an der Zigarette ist also, dass Raucher und Raucherinnen sich die Wirkung holen können, die sie benötigen, die sie sich wünschen.

Der Teufelskreis

Leider verspricht die Zigarette mehr als sie tatsächlich einhält. Bei Nichtraucherinnen und Nichtrauchern würde das Nikotin die genannten Wirkungen nicht erzielen. Im Gegenteil, ihnen wird beim Rauchen schlecht. Um das Nikotin also für sich nutzen zu können, muss man sich erst einmal daran gewöhnen – was aber die Gefahr bedeutet, eine Abhängigkeit zu entwickeln. Denn das Nikotin ist eine stark süchtig machende Droge. Sucht erkennt man unter anderem daran, dass man ein Verlangen nach der Droge und Entzugserscheinungen verspürt. Wenn Sie längere Zeit rauchen, treten bei abhängigen Rauchern und Raucherinnen leichte Entzugserscheinungen auf und sie spüren dann eine Art Unwohlsein, das dazu veranlasst, die nächste Zigarette zu rauchen. Wenn sie diese dann konsumieren, haben Raucher und Raucherinnen sofort den Eindruck, sich wieder wohler zu fühlen. Sie glauben sogar, dass ihr Wohlbefinden dann höher ist als das von Nichtrauchern oder Nichtraucherinnen. Das ist allerdings ein Trugschluss.

Vorbereitung zum Rauchstopp – sich seiner Motivation bewusst werden

Die Zerrissenheit der Raucherinnen und Raucher

Im Leben eines jeden Rauchers bzw. einer jeden Raucherin gibt es irgendwann den Zustand, dass man zwar viele Gründe kennt, warum man gerne raucht, aber man auch durchaus Gründe für ein rauchfreies Leben finden kann. Dann wohnen, um in Goethes Worten zu sprechen, zwei Seelen in einer Brust. Man weiß nicht, auf welche man hören und was man tun soll. Dieser Zustand fühlt sich vielleicht nicht so angenehm an, er ist jedoch bei Entscheidungsprozessen völlig normal. Vielen Rauchern und Raucherinnen wäre es lieb, dass sich dieser Zustand dann von selbst klärt und sich die Ambivalenz und Unsicherheit auflöst. Doch darauf kann man sehr lange warten!

Eine Entscheidung treffen

Es ist sinnvoll, sich aktiv mit diesen beiden Seiten auseinanderzusetzen. Wenn man in die Rauchfreiheit starten möchte, ist es hilfreich, sich die Vorteile des Weiterrauchens und auch die Vorteile eines rauchfreien Lebens bewusst zu machen und abzuwägen.

- Wie sehen Ihre "beiden Seiten" aus? Was spricht bei Ihnen fürs Aufhören, was fürs Weiterrauchen?

Vorbereitung zum Rauchstopp – Alternativen finden

Alternativen zum Rauchen

Über viele Jahre haben sich Hände, Mund, Kopf und Körper von Rauchern und Raucherinnen an Zigaretten gewöhnt. Wenn man mit dem Rauchen aufhört, sollte man sich rechtzeitig überlegen, wie man sich anders beschäftigen kann, um kritische Situationen ohne Zigaretten zu überstehen.

Beobachten Sie zunächst über ein bis zwei Tage hinweg, wann Sie typischerweise Rauchen. Danach können Sie sich Alternativen überlegen, die Sie in diesen typischen Situationen ausprobieren möchten. Dabei helfen kann die Überlegung: was tue ich gerne? Was könnte mir Spaß machen?

Ideen für Alternativen können sein:

- die Hände beschäftigen durch Basteln, Malen, Häkeln, Heimwerken, Puzzeln, ...
- den Kopf beschäftigen durch Lesen, Rätsel lösen, Gedankenübungen (Hirnflickflacks)
- Entspannung finden durch Atemübungen, Achtsamkeitsübungen, (Kurz-) Meditationen, Spaziergang
- gesunde Snacks zubereiten (Gemüsesticks) oder (Wasser)trinken
- Aktivitäten mit jemandem planen, der meinen Rauchstopp unterstützt
- sich etwas Gutes tun (Musik hören, etwas Schönes anschauen, ...)

Typische Situationen, in denen ich Rauche	Alternative Ideen	Wie wirksam ist die Alternative? (Note 1-5)

Umgang mit Suchtdruck

Starke Reize für einen klaren Kopf bei Suchtdruck

Suchtdruck entsteht in der Gefühlszentrale des Gehirns, wo auch Gefühle wie Freude, Angst und Ärger entstehen. Der Gegenspieler der Gefühlszentrale ist das Vorderhirn. Hier sitzt der Verstand, der die Gefühle und den Suchtdruck bewertet und gegebenenfalls kontrollieren soll. Das Vorderhirn ist dafür zuständig, dass wir Menschen planvoll und vernünftig handeln.

Tabakentwöhnung

Begleitheft

Bei starkem Suchtdruck übernimmt jedoch die Gefühlszentrale die Kontrolle über das Vorderhirn, die Gier nach Zigaretten wird übermächtig, man fühlt sich dem Verlangen hilflos ausgeliefert.

- Wenn der Suchtdruck den Verstand unterdrückt, benötigt das Gehirn besonders starke Reize, damit es abgelenkt wird, das Vorderhirn wieder die Kontrolle gewinnt und der Verstand wiedereinsetzen kann.

Fühlen	Kalte Dusche, Eiswürfel in Hand/Mund, Igelball über Arme/Füße, Massagering, Glaskiesel in Schuhe
Hören	Laute, knallende oder pfeifende Geräusche am Ohr
Riechen	Ammoniak, andere scharfe Gerüche
Schmecken	Chili, Wasabi, Vitamin C, Ingwer, Gewürznelken
Sehen	Nach oben blicken, Augen von rechts nach links bewegen

Andere Ansatzpunkte:

Atmung	Gleichzeitig gehen und Atem beobachten. Schritte zählen pro Ein- und Ausatmung. Atemzüge zählen
Sport	Laufen, Tanzen, Schwimmen, Radfahren, ...
Welle	Verlangen als Welle vorstellen, die kommt und wieder geht.
Ermutigen	Situationen vergegenwärtigen, die Sie schon bewältigt haben. Sich aufbauen: „Ich werde es aushalten“, „Es geht wieder vorbei“.
Flick-Flacks	Kopf beschäftigen (10 Frauen-/Männernamen mit A, Städte-ABC, 100-7-7-..., usw.)
Aktivitäten	Sich mit etwas ablenken (aufräumen, Kochen, ...)
Sich Unterstützung holen	In Kontakt mit einer Person treten, die den rauchfreien Weg unterstützt. Die Nummer des „rauchfrei“-Telefons wählen.

Notfalltasche bei Suchtdruck

Am besten packt man sich eine **Notfalltasche** mit starken Reizen, Bildern und Anweisungen, die helfen können, den Suchtdruck zu überwinden. Das Gute einer Notfalltasche ist, dass man **sofort alles griffbereit** hat, um kritische Situationen zu überstehen und nicht erst überlegen oder suchen muss, was einem gut tun könnte. Denn Nachdenken und Überlegen funktioniert bei der „Alarmstufe Rot“ meist nicht mehr!

Umgang mit Suchtdruck: was könnte in meiner Notfalltasche sein? Welche anderen Strategien sind hilfreich für mich?

Umgang mit Entzugserscheinungen

Auftreten von Entzugserscheinungen

- Entzugserscheinungen sind meist überbewertet, denn tatsächlich treten sie nur bei der Hälfte aller Personen, die mit dem Rauchen aufhören, auf.
- Wenn sie auftreten, sind sie für den menschlichen Organismus absolut ungefährlich.
- Generell können Entzugserscheinungen innerhalb von ein bis vier Stunden nach der letzten Zigarette beginnen und ein bis zwei Wochen, in Einzelfällen manchmal auch länger, andauern.

Beeinflussbarkeit von Entzugserscheinungen

Man ist den Entzugserscheinungen **nicht hilflos ausgeliefert**, sondern man kann selbst viel dazu beitragen, die Beschwerden erträglicher zu machen. **Entscheidend ist, wie man über die Beschwerden denkt und was man tut.** So bestimmen Betroffene zu großen Teilen selbst, welchen Stellenwert sie den Entzugserscheinungen beimessen. Schenkt man ihnen viel Beachtung und empfindet sie als eine Katastrophe, so können sie übermächtig werden. Wenn man sie aber mit einer **inneren Distanz** betrachtet und ihnen einen **realistischen Stellenwert** bemisst, sind sie leicht zu überwinden. Mit den Entzugserscheinungen ist es ähnlich wie mit einem Mückenstich. Widmet man ihm seine Aufmerksamkeit und fängt an zu kratzen, dann wird er immer größer, juckender und störender. Lässt man ihn unbeachtet oder versorgt ihn gleich mit einer beruhigenden Creme, so erscheint er kaum und heilt umso schneller ab. Eine gute Strategie im Umgang mit Entzugserscheinungen ist auch, diese wie ein krankes Kind zu behandeln. D. h., man redet ihm gut zu, tröstet es und lenkt es ab.

Umgang mit Hungergefühlen und Essattacken

Das Nikotin beim Rauchen sorgt dafür, dass der Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellte. Dies ist mit einem Gefühl der Befriedigung verbunden, man verspürt wieder mehr Energie, man fühlt sich leistungsfähiger. Wenn nun nach dem Rauchstopp kein Nikotin mehr in das Blutzuckersystem eingreift, muss sich der Körper an die neue Situation gewöhnen. Man wird das Absinken des Blutzuckerspiegels stärker spüren und dabei eine Unruhe wahrnehmen. Diese Unruhe wird häufig als Hunger gedeutet und durch Essen bewältigt. Da die Nahrungsaufnahme jedoch nicht so schnell wirkt, wie es das Nikotin getan hat, bleibt die erwünschte schnelle Befriedigung aus, was dazu führt, dass noch mehr und schneller gegessen wird. Um starken Hungergefühlen vorzubeugen, sollte man in der Zeit nach dem Rauchstopp besonders auf die Ernährung achten und einen möglichst stabilen Blutzuckerspiegel herstellen, indem man folgende Tipps befolgt:

- Täglich 2-3 Liter Flüssigkeit (Wasser, Früchtetees oder verdünnte Fruchtsäfte),
- Ballaststoffreiche Ernährung,
- mehrfach kleine Mahlzeiten essen, um Heißhungerattacken zu vermeiden
- freie Zeit nutzen, um sich zu bewegen: 20-30min am Tag helfen

Umgang mit einem Rückfall

Rückfallsituationen

Für jeden Menschen gibt es verschiedene Risikosituationen, die zu erneutem Rauchen führen können. Um einen Rückfall gar nicht erst entstehen zu lassen, ist es hilfreich, die persönlichen Risikosituationen zu kennen und diese entweder zu vermeiden oder sich gut darauf vorzubereiten.

Was sind meine persönlichen Auslösesituationen? In welchen Situationen könnte ich rückfällig werden? Was kann ich in diesen Situationen tun?

Risikosituationen für Rückfall	Alternativen zum Rauchen/ was kann ich tun?

Der Rückfallschock

Was passiert nun aber, wenn ehemalige Raucher oder Raucherinnen wieder eine Zigarette rauchen? Da der Körper vom Nikotin entzogen ist, wird diese Zigarette zumindest bei den ersten Zügen vermutlich nicht schmecken. Doch fast gleichzeitig werden **positive Erinnerungen** wach und das **Suchtgedächtnis** wird aktiviert. Gleichzeitig setzt häufig ein Rückfallschock ein, d. h., ein **schlechtes Gewissen, Versagensgefühle, Enttäuschung und Selbstvorwürfe** („Ich hab‘ mich einfach nicht im Griff“ etc.) machen sich breit. Dies ist eine sehr verständliche und normale Reaktion. Problematisch wird der Rückfallschock, wenn die Gedanken immer dominanter werden und sich negative Gefühle ausweiten. Dies kann dazu führen, dass man **sich abwertet, die Zuversicht in die eigenen Fähigkeiten und das Vertrauen, weiterhin abstinent leben zu können, verliert**. Die inneren Sätze: „Jetzt ist sowieso alles egal, du kannst jetzt auch weiterräumen, das bringt ja sowieso alles nichts!“ steigern die Wahrscheinlichkeit einer weiteren Zigarette. Der Rückfallschock kann zu einem Sog werden, dem man jedoch entkommen kann, wenn man **sofort reagiert und keine weitere Zigarette raucht**. Je früher man reagiert, desto leichter wird es. **Nicht die erste Zigarette macht einen wieder zum Raucher oder zur Raucherin, sondern die zweite, die dritte, die vierte!**

Tabakentwöhnung

Begleitheft

Weiterführende Links und Literatur:

<https://www.rauchfrei-info.de/>



https://www.krebshilfe.de/fileadmin/Downloads/PDFs/Praeventionsfaltblaetter/Frueherkennung/441-FB_Richtig_Aufatmen_Endlich_Nichtraucher.pdf



www.nichtraucherhelden.de



www.rauchfrei-programm.de/raucher/



App:

NichtraucherHelden (mit Rezept):
diga.bfarm.de/de/verzeichnis/01085



Praktische Tipps zum täglichen Durchhalten

- Entfernen Sie Schlüsselreize: Alles, was Sie an das Rauchen erinnert, wie z.B. Feuerzeuge, Zigarettenetui, Aschenbecher usw.
- Wenn Sie beim Kaffee oder beim Bier immer geraucht haben, steigen Sie für einige Zeit um auf andere Getränke, wie z.B. Tee und Wein.
- Nach dem Essen Zähne putzen oder Pfefferminzbonbons lutschen hilft, den Drang zum Rauchen zu unterdrücken.
- Um Heißhungerattacken vorzubeugen, legen Sie kalorienarme Snacks bereit, z.B. zuckerfreie Kaugummis, Gemüsesticks, frische Obststücke, auch Mineralwasser oder Tee können diesen Hunger schnell vertreiben. Bereiten Sie die gesunden Snacks auch optisch appetitlich zu.
- Vermeiden Sie Süßes, da dies den Drang nach Zigaretten verstärkt.
- Ändern Sie eingefahrene Rituale, die Sie zwangsläufig immer wieder an die gewohnte Zigarette erinnern. Stehen Sie z.B. ein paar Minuten früher auf, machen ein paar Atemübungen und bereiten dann ein leckeres Frühstück zu. Oder fangen Sie ein neues Hobby an.
- Räumen Sie die Wohnung auf, waschen Gardinen und sorgen für ein angenehmes Raumklima, z.B. mit Düften nach Zitrone, Minze (falls Sie das vertragen) etc. – auch die Reinigung des Autos schafft ein neues Gefühl und lässt den Drang zum Rauchen besser vergessen. Wenn Ihre Hände unruhig werden und nach einer Zigarette suchen, greifen Sie zu Alternativen, wie kleine Gummi- oder Noppenbälle etc.
- Meiden Sie Orte, an denen viel geraucht wird. Bitten Sie rauchende Freunde, Familienmitglieder in Ihrer Gegenwart rauchfrei zu bleiben.
- Gehen Sie zur Lungensportgruppe. Sportliche Aktivitäten helfen, den Drang zum Rauchen zu vergessen. Sie werden darüber hinaus bei körperlichen Aktivitäten erste Verbesserungen des Rauchstopps spüren.
- Vermeiden Sie Stress und Zeitdruck, da dies den Drang zum Rauchen verstärkt.
- Belohnen Sie sich für jeden Tag, den Sie wieder geschafft haben. Eine Kleinigkeit, über die Sie sich freuen, bestärkt Ihre Erfolgszuversicht.

Tabakentwöhnung

Begleitheft

Platz für Notizen