

Jetzt werde ich rauchfrei durchstarten .

Die Raucherentwöhnung ist eine Ihrer wichtigsten Entscheidungen: Erfüllen Sie sich jetzt den Wunsch nach einem neuen Leben!

Sie wünschen sich schon lange, mit dem Rauchen aufzuhören.

Sie wollen etwas in Ihrem Leben verändern - der erste Schritt ist damit schon getan!

Doch es ist nicht so einfach, dies auch zu schaffen. Natürlich wissen Sie, dass Rauchen ungesund ist, dass Rauchen ein Auslöser für zahlreiche Krankheiten ist, von denen einige zum Tode führen können. Schließlich werden Sie auf jeder Zigarettenschachtel auf die Gefahren von Herzinfarkt, Schlaganfall oder Lungenkrebs hingewiesen. Wie ist es bei Ihnen? Fragen Sie sich des Öfteren, warum Sie weiter rauchen?

Wahrscheinlich können Sie nicht anders, denn Sie sind es so gewohnt - je länger Sie geraucht haben, desto stärker ist Ihr Rauchverhalten in Ihren Tagesablauf eingebunden. Es ist ein Teil Ihres Lebens, von dem Sie sich nur schwer lösen können. Sie möchten aber aus dieser Gewohnheit ausbrechen, die Kontrolle zurückgewinnen, Geld sparen und vor allem gesünder leben. Sie werden es schaffen, denn Sie entscheiden sich für etwas Besonderes - für sich selbst!

Jede Entscheidung hat einen persönlichen Anlass - finden Sie Ihren Grund unten wieder?

*Michael, 31 Jahre: „Ich Möchte aufhören, weil ich wieder **Kontrolle** über Mein Leben haben will. Ich möchte ein völlig neues Lebensgefühl kennen lernen - -frei vom Zwang ständig rauchen zu müssen. Für eine unabhängige und aktivere Zukunft.*

Susanne, 35 Jahre: „Ich möchte aufhören, weil ich Geld sparen will. Ich habe ausgerechnet, was ich in den Jahren -für Zigaretten ausgegeben habe - zu viel ist zu viel. Ich Möchte wir endlich Mal wieder Sachen gönnen, auf die ich lange verzichtet habe.

*Robert, 44 Jahre: „Ich Möchte aufhören, weil ich nicht weiter vor Meiner **Familie**. rauchen und ein gutes Vorbild / sein will. Passivrauch schadet den Menschen, die Mir wichtig sind. Sie inhalieren einen Großteil der krebserregenden (Stoffe auf diese Weise - und das a/s Nichtraucher. Wenn ich aufhöre, wird es auch ihnen besser gehen.*

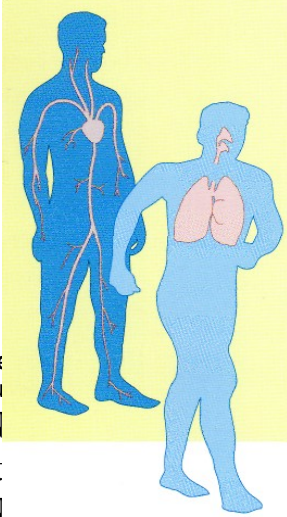
*Maria, 46 Jahre: »Ich Möchte aufhören, weil Mir Meine **Gesundheit** wichtiger ist. Mein Körper soll sich regenerieren - so, dass ich wieder besser Treppen steigen kann und Mich insgesamt einfach fitter fühle. Ich Möchte gesünder aussehen: weniger Falten, klar leuchtende /lügen und strahlend weiße Zähne. So sieht eine gute Entscheidung aus!*

Man fühlt sich einfach besser...

Eine Raucherentwöhnung ist ein gesundheitlicher Fortschritt: Und das werden Sie schon in den ersten Stunden spüren.

Nach dem Aufhören erholt sich Ihr Körper mit jedem Tag. Es ist fast so, als wenn Sie mit ihm eine neue Beziehung eingehen. In den ersten Wochen überrascht er Sie ständig mit angenehmen Veränderungen.

Lernen Sie Ihren Körper neu kennen - die Verbesserung geschieht erstaunlich schnell:

- 
- Ihr Blutdruck und die Pulsfrequenz normalisiert sich.
 - Der mit dem Rauchen verbundene Nikotin und Kohlenmonoxidgehalt sinkt und man weniger unter Durchblutungsstörungen und Sauerstoffmangel. Blutgefäße bekommen mehr Sauerstoff und Sie fühlen sich fitter.
 - Ihr Körper ist frei von Nikotin und Kohlenmonoxid. Das gewährleistet eine bessere Durchblutung und Sauerstoffzufuhr. Ihr Geruchs- und Geschmackssinn verbessert sich.
 - Herz pumpet mehr sauerstoffhaltiges Blut durch Ihren Körper. Sie fühlen sich somit leichter und Sie haben mehr Energie.
- Nach 2 bis 4 Wochen:** Sie spüren die Vorteile - je mehr Sie in Ihre Gesundheit investieren, desto mehr werden Sie davon profitieren. Ihr Raucherhusten geht merklich zurück. Der Kreislauf des Immunsystems und die Lungenfunktion werden gestärkt. **Nach 8 bis 12 Wochen:** Das Herzinfarkt- und Lungenkrebsrisiko geht um die Hälfte zurück.

Nach 10 bis 15 Jahren: Das Herzinfarkt- und Lungenkrebsrisiko entspricht dem eines Nichtrauchers.

Ich fange immer wieder damit an ...

Rauchen ist der schnelle Weg in die Abhängigkeit: Wenn Sie verstehen warum, dann können Sie auch umkehren!

Wenn Sie bereits über das Rauchen nachdenken, sind Sie auf dem richtigen Weg - zurück in die Unabhängigkeit.

Damit sind Sie nicht allein: 73 % aller Raucher wollen aufhören, aber den wenigsten gelingt es. Die meisten Raucher versuchen es nämlich mit reiner Willenskraft („Kalter Entzug“) und unterschätzen dabei die Stärke ihrer Abhängigkeit: „Ich werde es mir einfach abgewöhnen!“ ist nicht so einfach, wie es sich anhört. Oftmals gehen 5-7 Versuche einer erfolgreichen Entwöhnung voraus, mit Willenskraft alleine bleiben durchschnittlich nur 3-5 % der Raucher nach einem Jahr noch rauchfrei. Rauchen ist ein Problem, das viele Leute beschäftigt. **Warum ist es aber so schwer, aufzuhören?**

Dazu müssen Sie wissen, dass Sie Ihren Tabakkonsum nicht einfach bekämpfen können, sondern zweifach kontrollieren müssen! Denn zwei Komponenten sind für die Sucht verantwortlich:

Körperliche Komponente

Nikotin sorgt mit kurzzeitigen Belohnungs- und Zufriedenheitsgefühlen für die körperliche Abhängigkeit vom Rauchen.

Psychische und soziale Komponente

Die Macht der Gewohnheit: erlernte Verhaltensmuster und soziale Umstände sind für die psychische Abhängigkeit verantwortlich.

Denn mit jeder Zigarette verstärken Sie die Wirkung von Nikotin und festigen Ihr Rauchverhalten. Das macht es so schwierig, mit dem Rauchen aufzuhören.

Mit der richtigen Unterstützung können Sie aber Ihre Kontrolle zurückgewinnen!

Wenn ich rauche, bin ich total entspannt...

Warum Nikotin den Kopf „vernebelt“: Die Wirkungsweise im Gehirn.

Was ist Nikotin?

Nikotin ist ein natürlicher Bestandteil der Tabakpflanze, ein Giftstoff, der die Pflanze vor Insekten schützt. Außerdem ist Nikotin ein für den Menschen besonders wirksames **Nervengift**, das viele Körperfunktionen beeinflussen kann. Nikotin ist eine **Substanz**, die überall erhältlich und jederzeit verfügbar ist und in nur sieben Sekunden so schnell wie keine andere Substanz ins Gehirn geht.

Sie inhalieren also mit jeder Zigarette ein Gift, das zu körperlicher und psychischer Abhängigkeit führt. Und das nach einem ganz einfachen und immer gleichen Muster:

Nikotin führt zur massiven Freisetzung von **Dopamin**:

- Nikotin heftet sich an die Nikotinrezeptoren (Reizempfänger) in bestimmten Bereichen des Gehirns. Dies führt zur Freisetzung von Dopamin, einem Nervenbotenstoff im Gehirn. Das löst beim Raucher ein Belohnungsgefühl aus, man fühlt sich z.B. kurzzeitig entspannt. Fällt der Dopaminspiegel wieder ab, kommt es zu Entzugssymptomen – man wird abhängig von Nikotin.

Zum Kaffee muss ich eine rauchen ...

Rauchen aus Gewohnheit: Psychologische Faktoren erklären Ihr Rauchverhalten!

„Das ist typisch“, hört man immer wieder, wenn aufmerksame Partner das Verhalten des jeweils anderen beobachten -und damit haben Sie zumeist Recht!

Wenn Sie rauchen, verhält es sich genauso: **Es ist typisch, wenn man in einer bestimmten Situation zur Zigarette greift!**

Oft ist es die Macht der Gewohnheit: Viele rauchen beispielsweise immer dann, wenn sie etwas gegessen haben. Rauchen kann aber auch ein situationsbedingtes Verhalten sein. Manche Raucher zünden sich eine Zigarette an, wenn sie Stress am Arbeitsplatz haben - sie haben gelernt, so zu reagieren. Dann gibt es die Raucher, die einen sozialen Auslöser haben, d. h. sie rauchen, wenn sie z. B. mit Freunden in einer Bar sitzen.

Wie ist es bei Ihnen, wann rauchen Sie und warum gerade dann?

Wenn Sie Ihr Rauchverhalten verstehen, dann können Sie auch aufhören, - schreiben Sie es daher auf.

Die Motive für das Rauchverhalten können mitunter so speziell sein, dass man einem ganz bestimmten Rauchertyp entspricht. Erkennen Sie sich in einem oder mehreren Typen wieder, dann kreuzen Sie diese an.

D Der entspannte Typ gönnt sich eine Zigarette, weil es für ihn in diesem besonderen Moment ein Genuss, ein Ritual, sogar eine Steigerung der Lebensqualität bedeutet. Dies kann z. B. beim Kaffee, aber ebenso zum Feierabend sein.

D Der gestresste Typ greift zur Zigarette, weil er sich in einer belastenden Situation befindet und meint, seine Energie abbauen zu können. Dies ist häufig vor wichtigen Terminen oder bei zeitlichem Druck

er raucht, weil er es gar nicht mehr anders kennt. Rauchen ist sein Alltag - von morgens bis zum Abend, selbst dann, wenn er erkältet ist.

er raucht, weil er in dem Moment einfach nichts Besseres zu tun hat. Sei es aus Langeweile, in der er sich einfach aus Gewohnheit - auch wenn ihm das nicht bewusst ist.



Wie wichtig ist Ihnen Ihre Raucherentwöhnung? Sind Sie bereit, etwas zu verändern?

Wollen Sie Ihr zwanghaftes Rauchverhalten ablegen? **Ja Nein**

Wollen Sie die Kontrolle über Ihren Tagesablauf zurückgewinnen? **Ja Nein**

Wollen Sie ein starkes Vorbild für andere aufhörwillige Raucher sein? **Ja Nein**

Stimmen Sie schon in einem Punkt zu, dann machen Sie etwas gegen Ihr Rauchverhalten

und sagen Sie „Ja“ zur Rauchfreiheit! Ihr Arzt oder Apotheker ist Ihr erster Ansprechpartner!

Ich möchte es richtig angehen ...

Viele Wege für ein Ziel:

Finden Sie Ihre Methode zur Rauchentwöhnung!

Jeder Raucher, der aufhören möchte, sollte sich einen Weg aussuchen, der für ihn Erfolg versprechend ist. Denn das Einzige, was am Ende zählt, ist das Ergebnis: Ihre Rauchfreiheit.

- ***Spontaner Entschluss/Willenskraft („kalter Entzug“)***

70-80 % versuchen mindestens einmal, spontan aufzuhören.

- ***Akupunktur/Hypnose***

Wird nur von wenigen Rauchern angewendet.

- ***Verhaltenstherapie***

Varianten wie Rauchentwöhnungsgruppen oder spezielle Verhaltenstherapien werden i. d. R. von einem Therapeuten begleitet.

- ***Nikotinersatztherapie***

Der Nikotinbedarf wird durch Pflaster und Kaugummis befriedigt und mit der Zeit reduziert

- ***Verschreibungspflichtige Medikamente***

Zusammen ist alles viel einfacher...

Unterstützung ist mehr als nur ein Angebot: Jede Begleitung bringt Sie weiter!

Wenn Sie einen unbekanntem Weg beschreiten, dann ist es gut, wenn Sie dabei von jemandem begleitet werden. Das kann ein Partner sein, der mit Ihnen zusammen den Weg findet oder einer, der sich bereits auf diesem Gebiet auskennt.

Ihr Arzt und Ihr Apotheker bieten sich jederzeit als kompetente Ansprechpartner für Ihre Raucherentwöhnung an. Sie wissen um die Probleme, kennen aber auch die besten Lösungen. Sprechen Sie mit Ihnen, fragen Sie sie um Rat, bereiten Sie sich mit ihnen gemeinsam auf Ihr Ziel vor - rauchfrei durchstarten! Es ist erwiesen, dass die Erfolgsquote beim Aufhören unter fachlicher Beratung am größten ist.

Sie können Ihnen ein **individuelles Unterstützungsprogramm** empfehlen, damit Sie optimal auf Ihre Raucherentwöhnung vorbereitet sind. So verfügen Sie über einen ständigen Begleiter, mit dem Sie täglich aufs Neue motiviert werden:

Suchen Sie sich doch zusätzlich noch Unterstützung in **Ihrer Familie bzw. in Ihrem Freundeskreis**. Vielleicht möchte jemand gleichzeitig mit Ihnen aufhören, dann gibt es die Motivation inklusive.

Aufhören ist eine wichtige Entscheidung - mit dem richtigen Partner bekommen Sie zusätzliche Unterstützung. An wen werden Sie sich wenden? Schreiben Sie Ihren Rauchentwöhnungspartner auf.

Ich will durchhalten...

Wenn Sie das Verlangen nach einer Zigarette spüren: Die

Gefahr eines Rückfalls.

Raucherentwöhnung und Rückfall gehören oft zusammen. Vielleicht haben Sie selbst schon einmal die Erfahrung gemacht: Sie standen von einem zum anderen Moment vor einem Problem - das kann auch bei der Raucherentwöhnung der Fall sein. Wenn Sie aber wissen, was auf Sie zukommt, dann können Sie sich dem Problem stellen.

Häufig treten in den ersten Tagen **Entzugserscheinungen** wie leichte Kopfschmerzen und Übelkeit auf. Anfängliche Schlafstörungen verschwinden bereits innerhalb der ersten Woche. Symptome wie Nervosität, Konzentrationsmangel oder Stimmungsschwankungen werden bei vielen beobachtet, die mit dem Rauchen aufhören. Nach ca. vier Wochen sind aber auch diese Symptome meist vorbei.

Denken Sie daran: Entzugserscheinungen sind kurzfristige Anzeichen, die den langfristigen Wert einer Rauchentwöhnung nicht gefährden können.

Viel gefährlicher sind da die alltäglichen Fallen:

Sie trinken Alkohol und werden leichtsinnig.

Ihre Freunde rauchen in Ihrer Gegenwart weiter.

Sie setzen sich aus Gewohnheit in den Raucherbereich.

Wenn Sie die kritischen Momente kennen, dann können Sie damit auch umgehen starten Sie jetzt, und meistern Sie Ihren Weg.

Jochen, 38 Jahre: „Nach meinem Rauchstopp wird es bestimmt immer wieder Situationen geben, in denen ich rückfällig werden könnte. Dafür benötige ich viele Tricks, die mich vom Rauchen ablenken. Ich könnte Kaugummis kauen, meine Freunde anrufen oder regelmäßig joggen gehen. Ich und Sport- das war bis jetzt gar nicht denkbar.

Ab Jetzt nur noch das Nichtraucherabteil...

Hindernisse sind zum Überwinden da:

Tipps, damit Sie rauchfrei durchstarten können!

Es ist ein schönes Gefühl, auf ein Ziel hinzuarbeiten. Noch schöner ist es, wenn einem dabei die Mühe erleichtert wird. Und dafür sorgen Sie bei Ihrer Raucherentwöhnung selbst: Mit der richtigen Vorbereitung und zahlreichen Tipps werden Sie in allen Phasen durchstarten. Zwar ist Ihr Weg nicht einfach - Ihre Entscheidung, aufzuhören, aber umso wertvoller.

Machen Sie den ersten Schritt!

- 1. Analysieren Sie Ihr Rauchverhalten, dann sind Sie auf schwierige Momente vorbereitet**
- 2. Befreien sie Ihr Umfeld von allen Zigaretten, Aschenbecher und Feuerzeugen, dann kommen Sie nicht in Versuchung.**
- 3. Sagen Sie Ihrer Familie, Ihren Freunden und Ihren Kollegen, dass Sie aufhören wollen, dann werden sie auf Ihre Situation Rücksicht nehmen**
- 4. Suchen Sie sich einen Partner zur Unterstützung, dann können Sie jederzeit über Probleme sprechen**
- 5. Denken Sie positiv und freuen Sie sich auf Ihre neue Gesundheit, dann lassen sich z.B. Entzugserscheinungen als Erfolg verbuchen.**
- 6. Ernähren Sie sich bewusst und trinken Sie viel Wasser, dann werden Sie einer eventuellen Gewichtszunahme entgegenwirken**

- 7. Treiben Sie Sport und nutzen Sie Ihre neue Fitness, dann können Sie sich erfolgreich von Ihrem Verlangen ablenken.**
- 8. Meiden Sie Orte, an denen viel geraucht wird, dann gehen Sie der Versuchung aus dem Weg.**
- 9. Belohnen Sie sich für Ihren Erfolg, dann können Sie sich mit Ihrem gesparten Geld etwas gönnen**