

Stand 02/2022

Hinweise zur Raucherentwöhnung

1. Informieren Sie sich bitte vor einem Entwöhnungsversuch ausreichend über die wahrhaft katastrophalen Folgen des Rauchens: Nur wer ausreichend informiert ist, bringt erfahrungsgemäß die Kraft für einen klaren Entschluss und seine Durchführung auf.
Telefonnummern, Buchtipps und Webadressen zu dieser Frage:
Das Rauchertelefon: Mo-Fr. 14.-18.00 Uhr **06221 424200** des Dt. Krebsforschungszentrum
-„*Endlich Nichtraucher*“ Allen Carr 125 Seiten Goldmann Verlag München 2000
-„Aufatmen, Erfolgreich zum Nichtraucher“ ISSN 0948-6763 kostenlos bei der Deutschen Krebshilfe www.krebshilfe.de
-Hörbuch „*Nichtrauchen mental trainieren*“ ISBN 3-933954-09-6 IBS-Verlag München
-„*Nichtraucher in 60 Minuten*“ (Buch und CD) Susan Hepburn 128 Seiten Goldmann Verlag München 2003 ISBN 3442164834

-„*Nichtrauchen und trotzdem schlank*“ Peter Lindinger Fischer-tb Frankfurt/M 2000 ISBN 3-596-14631-3
-„*Entschieden zum Nichtraucher*“ Ratgeber von Su Busson und Keyvan Davani, 2010, 12,95 Euro, ISBN 978-3-86910-312-9
www.rauchfrei.de www.krebshilfe.de www.rauchfrei-info.de
www.dkfz.de www.ohnerauchen.de www.asthma-allergiezentrum.de
www.krankenkassenzentrale.de/wiki/rauchen.de
2. Fangen Sie erst mit der Entwöhnung an, wenn Sie sich zu einem klaren Entschluss durchgerungen haben.
3. Die Festigkeit Ihres Entschlusses können Sie leicht prüfen: Am Morgen des entscheidenden Tages erklären Sie vor allen Familienangehörigen, Freunden und Arbeitskollegen: „Ab heute rauche ich nicht mehr!“ Wiederholen Sie diesen Satz jeden Morgen laut vor dem Spiegel.
4. Verbannen Sie alle Tabakwaren, Aschenbecher und Feuerzeuge!
5. Hören Sie von heute auf morgen auf. Allmähliches Abgewöhnen ist viel schwerer und in der Regel erfolglos.
6. Beginnen Sie nicht an einem Tag besonderer beruflicher oder nervlicher Beanspruchung! Eine leichte Erkältung, jeder Zeitpunkt, an dem eine Zigarette nicht schmeckt, ist vorzuziehen.
7. Gehen Sie während der Entwöhnungszeit zeitig schlafen, Sie brauchen gute Nerven!
8. Stellen Sie Ihre Lebensweise um! Treiben Sie Gymnastik oder Sport, gehen Sie jeden Tag wenigstens eine halbe Stunde spazieren; am besten nach jeder Hauptmahlzeit. Körperliche Betätigung ist neben Maßhalten im Essen auch der beste Schutz gegen unerwünschte Gewichtszunahme.
9. Vermeiden Sie in der Entwöhnungszeit untätiges Sitzen vor dem Fernseher, Alkohol in jeder Form (er schwächt den Willen), und scharf gewürzte Speisen! Trinken sie viel Obstsaft statt Kaffee und Tee. Dadurch wird die Entschlackung gefördert. Auch einige Äpfel täglich mindern oft schon das Rauchverlangen und wirken der zeitweiligen Stuhlträgheit entgegen.
10. Falls Sie die Betätigung der Kauwerkzeuge entbehren: Nehmen Sie Kaugummi, Dörrobst, Gewürznelken, zuckerfreie Kaugummis oder zuckerfreie Süßigkeiten o.ä.. Trinken Sie viel Wasser, halten Sie immer ein Glas Wasser bereit.

11. Meiden Sie in der ersten Zeit die Gesellschaft rauchender Kollegen! Ehepaare sollten möglichst gemeinsam aufhören, noch leichter ist es in einem größeren Kreis Gleichgesinnter.
12. Sie wissen: Wenn Sie die erste Woche ohne Zigarette überstanden haben, wird jeder Tag leichter. Mit jedem weiteren kommen Sie dem Zeitpunkt näher, an dem Sie in lächelnder Überlegenheit an jene Zeit zurückdenken, in der Sie noch ein Sklave des Glimmstengels waren.
13. Sie müssen sich im Klaren sein: Falls Sie Medikamente zur Unterstützung der Raucherentwöhnung brauchen, dass die Wirkung selbst des besten Medikamentes zeitlich begrenzt ist. Medikamente zur Raucherentwöhnung können nur helfen, die erste erfahrungsgemäß schwerste Zeit zu überwinden. Dann müssen Sie auf eigenen Beinen stehen.
14. Falls Sie doch einmal schwach geworden sind, werfen Sie die Flinte nicht gleich ins Korn! Aller Anfang ist schwer. Fangen Sie unverdrossen von vorne an! Was Tausende vor Ihnen geschafft haben, können Sie auch schaffen!
15. Der Erfolg der Raucherentwöhnung wird um so größer, je mehr Sie neben der eigenen Willensentscheidung und gegebenenfalls der medikamentösen Unterstützung auch autogenes Training, Raucherentwöhnungskurse und evtl. Akupunktur einsetzen. Beim Entschluss das Rauchen aufzugeben, sollten Sie sich gleichzeitig über solche Kurse informieren.
16. Es gibt einige Raucher-Entwöhnungsmittel im Apothekenhandel, die jedoch z.T. rezeptpflichtig sind. Die Kosten werden von den Krankenkassen nicht übernommen! Raucher mit z.B. Arteriosklerose, Herzinfarkt oder Hochdruck sollten diese Mittel erst nach Rücksprache mit Ihrem Hausarzt nehmen.
Nikotinplaster: *Nicotinell*® TTS, 10/20/30, *nikofrenon*® 10/20/30,
Nikotinkaugummi: *Nikorette*® 2mg/4mg Geschmack: Mint
Zyban® Ein Mittel, dass das Verlangen nach Nikotin dämpft. Muss vom Arzt verordnet werden.
„Subeen´s Smoke Ex“® wird immer dann in den Mund gesprüht, wenn man Lust auf eine Zigarette bekommt. Zündet man dann wirklich eine Zigarette an, kommt es zu einem unangenehmen Geschmack. Bezugsquelle: Helago Pharma GmbH, Rheinallee 11 in 53177 Bonn; Fax: 0228-956949, Email: info@helago.de www.helago.de
Champix® ein neues Mittel, dass speziell zur Raucherentwöhnung entwickelt wurde und die bisher die besten Daten zur Raucherentwöhnung aufweist. Info unter: www.rauchfrei-durchstarten.de oder www.liferewards.de
Die Kosten für alle Rauchersatzmittel liegen in der Höhe einer Schachtel Zigaretten pro Tag. Kosten, die sich rasch lohnen, wenn dafür langfristig nicht geraucht wird.
17. **Kurse zur Raucherentwöhnung finden in unserer Praxis statt.** Der nächste Raucherentwöhnungskurs ist noch nicht terminiert. Sie können sich gerne für diesen Kurs vormerken lassen, wir laden Sie rechtzeitig ein. Die Gebühr beträgt 250 Euro, die teilweise von der Krankenkasse erstattet wird (Bsp.: 75 Euro der Kosten übernimmt die AOK, 150 Euro übernimmt die Pronova BKK). Für weitere Informationen melden sie sich an der Anmeldung in unserer Praxis.

Sprechen Sie uns an. Wir können Ihnen helfen, wenn Sie es wollen!