Rauchfrei mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen

Informationen und Tipps zur Raucherentwöhnung

Gemeinsam erfolgreich!

Online lesen und herunterladen unter
www.abbvie-care.de/rauchfrei

abbvie care with you

Inhaltsverzeichnis

5 Vorwort

Rauchen und meine Erkrankung

7 Entzündlich-rheumatische Erkrankungen
8 Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
9 Chronisch-entzündliche Hauterkrankungen

Rauchen: Was passiert mit Körper und Psyche?

10 Nikotin und unerwünschte Extras
12 Endlich wieder durchatmen
14 Abhängigkeit: Fest im Griff des Nikotins!
16 Abhängigkeits-Check mit sechs Fragen

Wege aus dem Rauch: Planen Sie den Ausstieg

20 Viele gute Gründe: Rauchstopp lohnt sich!
22 Sechs Phasen der Entwöhnung
26 Rauchstopp: Methoden und Unterstützung

Rauchstopp: Legen Sie los!

30 Achtung, Raucherfalle: Wann die Zigarette besonders lockt
32 Wenn das Aufhören „Gewicht bekommt“
34 Rückfall, was nun?
36 Sie schaffen es!

38 Weitere Informationen

Liebe Patientin, lieber Patient,

indem Sie in dieser Broschüre blättern, haben Sie bereits den ersten Schritt in Richtung rauchfreies Leben getan: sich mit einem Rauchstopp auseinanderzusetzen! Doch warum sollten gerade Sie mit einer chronisch-entzündlichen Erkrankung aufhören zu rauchen?

Klar, Rauchen ist nicht gesund und erhöht das Krebsrisiko, das ist allgemein bekannt. Tabakkonsum kann jedoch bei bestimmten chronisch-entzündlichen Erkrankungen auch den Krankheitsverlauf ungünstig beeinflussen und den Therapieerfolg mindern. Das bedeutet, mit einer Raucherentwöhnung können Sie sowohl für Ihre allgemeine Gesundheit als auch in Bezug auf Ihre chronisch-entzündliche Erkrankung etwas Gutes bewirken.

In dieser Broschüre erfahren Sie mehr über die Vorteile eines Rauchstopps und erhalten Tipps und Anregungen, wie Sie den Weg in ein rauchfreies Leben schaffen können. Die meisten Rauchenden durchlaufen einen Prozess des Aufhörens, bis sie langfristig erfolgreiche Nichtrauchende sind. Sie werden also nicht sofort mit dem Rauchen aufhören, sondern in mehreren Schritten auf Ihr Ziel zugehen. Das bedeutet, dass einige Zeit und Energie notwendig sind. Diese Broschüre soll Sie dabei unterstützen und motivieren.

Sie haben schon einmal oder mehrmals versucht, mit dem Rauchen aufzuhören? Kein Grund aufzugeben. Jeder neue Versuch ist wichtig für Sie und Ihre Gesundheit. Ein Rauchstopp ist machbar. Auch Sie können es schaffen!

Für Ihren Start in ein rauchfreies Leben
wünschen wir Ihnen viel Erfolg!
Ihr Team von AbbVie Care

Rauchen und meine Erkrankung

Es gibt kaum eine Zelle im Körper, die Tabakrauch nicht zu spüren bekommt. Doch welche Auswirkungen hat das Rauchen auf chronisch-entzündliche Erkrankungen? Egal ob die Haut, die Gelenke oder der Darm betroffen sind, es gibt gute Gründe, eine Entwöhnung in Angriff zu nehmen.

Entzündlich-rheumatische Erkrankungen

Bei entzündlich-rheumatischen Gelenkerkrankungen wie **rheumatoider Arthritis, axialer Spondyloarthritis** oder **Psoriasis-Arthritis** gibt es viele Argumente für einen Rauchstopp. So ist Rauchen bei rheumatoider Arthritis z. B. mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko verbunden und fördert Schäden an den Gelenken. Auch die Wirkung der Therapie kann durch Rauchen gemindert werden. Ebenso ist es bei axialer Spondyloarthritis: Rauchen wirkt sich ungünstig auf den Krankheitsverlauf, z. B. auf die Versteifung der Wirbelsäule, aus. Zudem kann das Risiko für Begleiterkrankungen bei rheumatischen Erkrankungen, insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, durch Rauchen erhöht werden.

Auch bei der **Riesenzellarteriitis**, einer Form von Rheuma, die von einer Gefäßentzündung geprägt ist, ist ein Rauchstopp empfehlenswert. So zählt Rauchen z. B. zu den Risikofaktoren der Riesenzellarteriitis und scheint auch mit einem erhöhten Risiko für Gefäßverengungen in Zusammenhang zu stehen.

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen

Wenn Sie mit der Diagnose **Morbus Crohn** leben, ist eine Raucherentwöhnung auch mit Blick auf die Erkrankung empfehlenswert. Rauchen verdoppelt nicht nur das Risiko zu erkranken, es wirkt sich auch negativ auf den Krankheitsverlauf aus. Darüber hinaus ist belegt, dass sowohl medikamentöse als auch chirurgische Behandlungen bei Rauchenden weniger Erfolg haben als bei Nichtrauchenden.

Bei **Colitis ulcerosa** sind die Erkenntnisse zu den Auswirkungen des Rauchens bislang nicht ganz einheitlich. Anders als lange Zeit vermutet, gibt es jedoch Studien, die zeigen, dass Rauchen den Krankheitsverlauf nicht günstig beeinflusst und auch nicht vor Colitis ulcerosa „schützt". Sicher ist hingegen, dass Rauchen das Risiko für Darmkrebs fördert, was bei Colitis ulcerosa ohnehin schon erhöht ist.

Lohnt sich aufhören in meinem Alter noch?

Aufhören lohnt sich immer, denn der Körper zeigt schon sehr schnell die erste Erholung von den Folgen des Rauchens. Das ist völlig unabhängig vom Lebensalter.

Chronisch-entzündliche Hauterkrankungen

Mit **Neurodermitis** ist es ratsam, auf Trigger, also auslösende Faktoren zu achten und diese zu meiden. Sie können nicht nur dazu beitragen, dass die Erkrankung das erste Mal auftritt, sondern auch einen Schub auslösen oder verstärken. Rauchen gehört zu diesen Provokationsfaktoren. Es kann also die Krankheitsaktivität erhöhen und auch zu stärkerem Juckreiz führen. Ein guter Grund für ein Nichtraucherleben mit Neurodermitis.

Mit **Schuppenflechte** haben Sie die Chance, durch den Rauchstopp positiv auf Ihre Erkrankung einzuwirken und den Therapieerfolg zu fördern. Es hat sich gezeigt, dass Psoriasis durch Rauchen schwerer verläuft und schlechter auf die Behandlung anspricht. Auch das Risiko für Begleiterkrankungen der Schuppenflechte wie Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen wird durch Rauchen nochmals erhöht.

Wenn Sie **Acne inversa** haben und das Rauchen aufgeben, können Sie selbst aktiv etwas dazu beitragen, um positiv auf den Krankheitsverlauf einzuwirken. Der Zusammenhang zwischen Rauchen und der Erkrankung ist noch nicht abschließend geklärt. Bekannt ist jedoch, dass Rauchen zu den Risikofaktoren gehört und neue Schübe auslösen kann. Darüber hinaus kann die Wundheilung durch das Rauchen verschlechtert werden.

Rauchen: Was passiert mit Körper und Psyche?

Nikotin und unerwünschte Extras

„Rauchen gefährdet die Gesundheit“, diese Tatsache dürfte allen – ob rauchend oder nicht – bekannt sein. Das heißt, wer das Rauchen aufgibt, belohnt damit sich und sein Wohlbefinden in vieler Hinsicht. Bei der Tabakabhängigkeit dreht sich eigentlich alles nur darum, sich mit Nikotin zu versorgen. Tatsächlich wird jedoch mit jedem Zug an der Zigarette ein ganzer Cocktail von schädlichen Stoffen eingeatmet, mit denen der Körper fertigwerden muss. Kadmium, Zink, Blei oder Nickel sind nur einige davon. Von Kopf bis Fuß werden durch sie viele Organe und Funktionen des Körpers beeinträchtigt.

Nichtrauchende haben somit ein geringeres Risiko für eine ganze Reihe von Erkrankungen. Dazu gehören nicht nur die typischen Raucherkrankheiten wie Lungenkrebs oder Erkrankungen der Atemwege.

Besonders das Herz-Kreislauf-System kann „aufatmen“, denn Herzinfarkt, Schlaganfall oder Gefäßverschlüsse sind seltener sowie auch Unfruchtbarkeit und Impotenz. Das gilt nicht nur für Menschen, die nie zur Zigarette gegriffen haben, auch Ex-Rauchende bekommen die Chance, Risikofaktoren für das Auftreten der genannten Erkrankungen deutlich zu minimieren.

Besser zur E-Zigarette greifen?

Immer häufiger werden E-Zigaretten gewählt, um sich mit Nikotin zu versorgen. Doch unbedenklich sind die elektronischen Zigaretten ebenfalls nicht, auch wenn die Schadstoffbelastung geringer ist als beim Rauchen. Bei der Schadstoffkonzentration gibt es Substanzen, die im Vergleich zum Tabakrauch in geringerem Umfang und andere, die vermehrt enthalten sind. Neben der starken Suchtwirkung des Nikotins hat der Dampf von E-Zigaretten entzündungsfördernde, gefäßschädigende und krebsfördernde Eigenschaften.

Endlich wieder durchatmen

Mit dem Rauchen Schluss zu machen heißt nicht Verzicht, sondern Gewinn! Denn schon kurz nach der letzten Zigarette sind die ersten Erfolge zu verzeichnen und der Körper beginnt, sich zu erholen: Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich z. B. und die Haut bekommt ein frischeres Aussehen.

Abhängigkeit: Fest im Griff des Nikotins!

Zwei Zigaretten hintereinander „auf Vorrat“ rauchen, weil in den nächsten Stunden keine Möglichkeit dazu besteht, oder spätabends trotz strömenden Regens noch einmal schnell zum Kiosk zum „Kippen“-Kaufen, weil das Päckchen fast leer ist: Wenn Ihnen solche oder ähnliche Verhaltensweisen schon einmal bei sich selbst aufgefallen sind, handelt es sich um deutliche Signale von Abhängigkeit.

Sich bewusst zu machen, dass eine Abhängigkeit besteht, kann Ihnen helfen, Stolpersteine während des Ausstiegs, die zu einem Rückfall führen könnten, zu erkennen und zu umgehen.

Rauchen ist eine Sucht und die Droge heißt Nikotin. Die Nikotinabhängigkeit besteht sowohl körperlich als auch psychisch.

Der Körper: Aus Belohnung wird Sucht

Nikotin gelangt beim Rauchen innerhalb weniger Sekunden in die Blutbahn und damit auch ins Gehirn. Dort dockt es an Empfänger der Nervenzellen an. Dadurch werden Botenstoffe ausgeschüttet und signalisieren etwas Gutes: Entspannung, höhere Konzentrationsfähigkeit, Glücks- und Belohnungsgefühle.

Diese Wirkung hält jedoch nicht lange an. Das Nikotin wird abgebaut und die Nikotinempfänger verlangen erneut nach ihrem „Stoff“. Aus diesem Kreislauf entsteht die körperliche Abhängigkeit. Wird dem Verlangen nicht nachgegeben, kann es zu Entzugserscheinungen wie Gereiztheit, schlechter Laune oder Lustlosigkeit kommen.

Die Psyche: Aus Gewohnheit wird Sucht

Gleichzeitig lernt der Körper, dass ihm mit dem Griff zur Zigarette etwas „Gutes“ widerfährt. Nach einer Weile werden bestimmte Situationen oder Tätigkeiten direkt mit dem Rauchen verknüpft. Das können Kaffeetrinken oder Telefonieren sein, Stresssituationen, gesellige Runden, der Abschluss des Essens oder getane Arbeit.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und mit der Zeit lösen diese Situationen ein Rauchverlangen aus. Dann scheint es z. B., als ob ohne Zigarette der Kaffee nicht mehr schmeckt. Die psychische Abhängigkeit ist da.

Abhängigkeits-Check mit sechs Fragen

Mit der ehrlichen Beantwortung der sechs Fragen des sogenannten Fagerström-Tests* können Sie schnell herausfinden, wie es um Ihre Abhängigkeit steht.

Denken Sie daran, der Test besagt nicht, ob Sie einen Ausstieg schaffen, sondern liefert erste Hinweise darauf, wie Sie den Schritt zur Raucherentwöhnung angehen können.

1. Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- ☐ Innerhalb von 5 Minuten **3 Punkte**
- ☐ Innerhalb von 6–30 Minuten **2 Punkte**
- ☐ Innerhalb von 31–60 Minuten **1 Punkt**
- ☐ Nach 60 Minuten **0 Punkte**

2. Finden Sie es schwierig, auf das Rauchen zu verzichten, wenn es verboten ist (z. B. im Kino oder in Gaststätten)?

- ☐ Ja **1 Punkt**
- ☐ Nein **0 Punkte**

3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

- ☐ Die erste am Morgen **1 Punkt**
- ☐ Andere **0 Punkte**

4. Wie viele Zigaretten rauchen Sie täglich?

- ☐ Bis zu 10 **0 Punkte**
- ☐ 11–20 **1 Punkt**
- ☐ 21–30 **2 Punkte**
- ☐ Mehr als 30 **3 Punkte**

5. Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Aufstehen mehr als während des übrigen Tages?

- ☐ Ja **1 Punkt**
- ☐ Nein **0 Punkte**

6. Rauchen Sie auch, wenn Sie so krank sind, dass Sie im Bett bleiben müssen?

- ☐ Ja **1 Punkt**
- ☐ Nein **0 Punkte**

Zur Auswertung geht's auf der nächsten Seite

Meine Punktzahl:

* Heatherton TF, Kozlowski LT, Frecker RC, Fagerström KO. Br J Addict 1991; 86: 1119–1127.

Ihr Ergebnis

0 bis 2 Punkte

Sie sind nur **gering abhängig**. Nehmen Sie die Raucherentwöhnung in Angriff, bevor die Abhängigkeit stärker wird. Die Chancen stehen gut. Warum nicht gleich heute mit den Vorbereitungen starten?

3 bis 4 Punkte

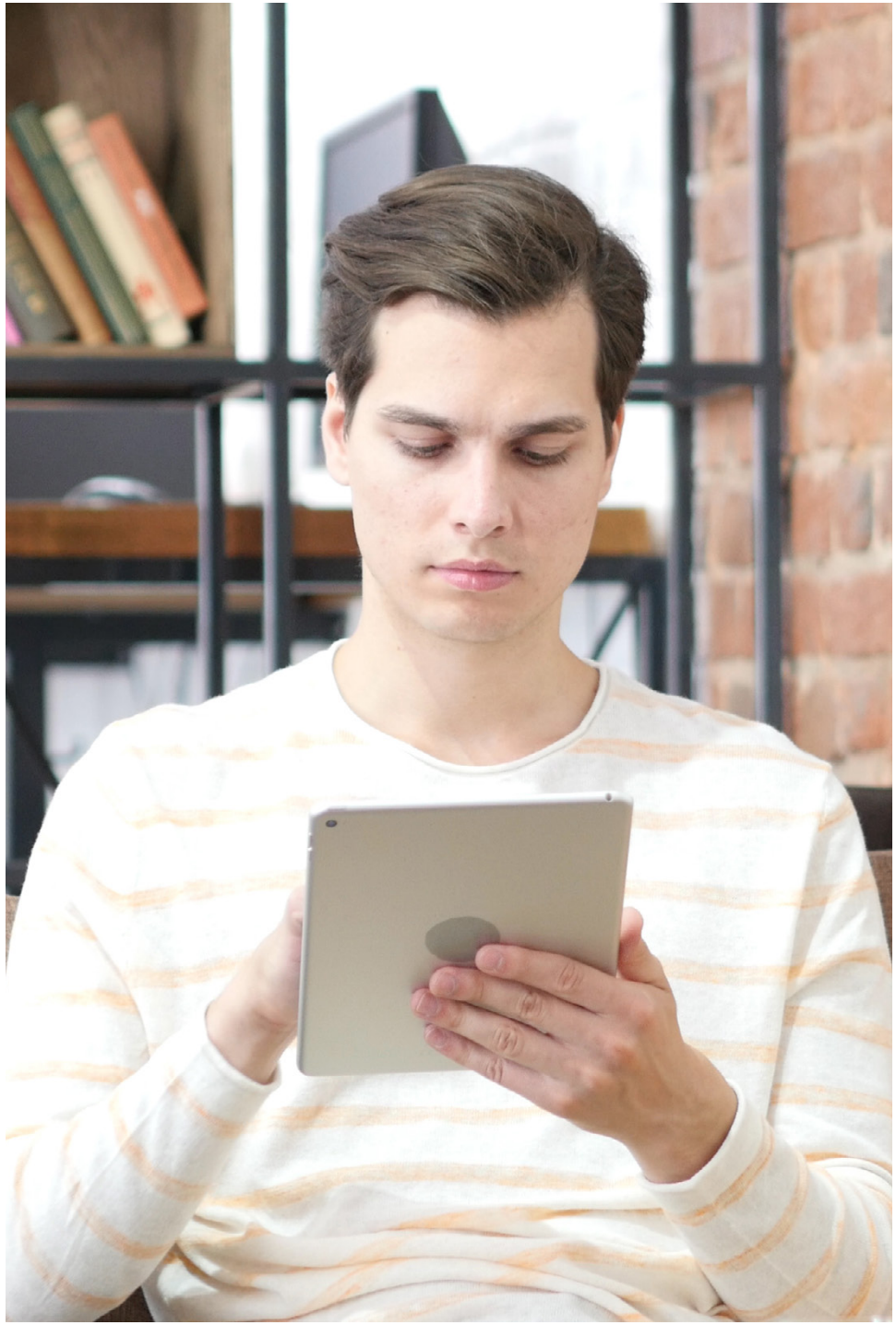
Bei Ihnen liegt eine **mittlere Abhängigkeit** vor. Eine gute Nachricht, denn es fällt Ihnen zwar schwer, auf Zigaretten zu verzichten, doch die Sucht hat Sie noch nicht ganz fest im Griff. Gehen Sie es an! Informieren Sie sich, welche Unterstützung es für Sie gibt, und bereiten Sie sich gut vor.

5 bis 6 Punkte

Sie sind **stark abhängig**. Kein Grund aufzugeben! Nehmen Sie dieses Wissen zum Anlass, die Entwöhnung anzugehen. Sie sollten sich auf jeden Fall Unterstützung für den Ausstieg suchen. Sprechen Sie z. B. mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt darüber, welche Möglichkeiten es gibt.

7 bis 10 Punkte

Sie sind **sehr stark abhängig**. Aber nur Mut: Lassen Sie sich und Ihr Leben nicht länger von den Zigaretten bestimmen, Sie schaffen es! Überdenken Sie Ihr Rauchverhalten gründlich, informieren Sie sich über die verschiedenen Arten der Unterstützung und lassen Sie sich von Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt beraten, welche Hilfe für Sie angebracht ist.



Wege aus dem Rauch: Planen Sie den Ausstieg

Viele gute Gründe: Rauchstopp lohnt sich!

Die Liste der Vorteile des Nichtrauchens ist lang. Welche Aspekte sind für Sie persönlich besonders wichtig?

Legen Sie los und schreiben Sie Ihre guten Gründe für ein rauchfreies Leben auf.

Unsere Gesundheit dankt uns den Verzicht auf Zigaretten und auch in Bezug auf die chronisch-entzündliche Erkrankung liegen die Vorteile auf der Hand.

Sie werden überrascht sein, in wie vielen Situationen das Nichtrauchen ein Gewinn ist.

Mehr Fitness und Wohlbefinden

- Sie sind fitter, leistungsfähiger und können frei durchatmen.
- Sie sehen gesünder und frischer aus.
- Sie selbst, Ihre Kleidung und Ihre Umgebung riechen nicht nach Rauch; Wände und Gegenstände in Ihrer Umgebung vergilben nicht.
- Sie können besser riechen und schmecken.
- Ihre Zähne sind weißer und Sie haben einen frischen Atem.

Freier leben

- Sie leben selbstbestimmter ohne Abhängigkeit und ohne Zwang, wenn Sie sich z. B. keine Gedanken machen müssen, wo und wann Sie rauchen dürfen.
- Sie leben angstfreier mit dem geringeren Risiko für eine Vielzahl von ernsthaften Erkrankungen.
- Sie tun etwas für Ihr Selbstbewusstsein, denn Sie können stolz darauf sein, den Ausstieg geschafft zu haben.

Besser im Miteinander

- Sie räuchern Ihre Mitmenschen nicht mehr ein und setzen sie nicht dem Passivrauchen aus.
- Sie sind (Ihren) Kindern und Mitmenschen ein Vorbild.
- Rauchfreie Küsse schmecken besser.

Zu guter Letzt

- Sie sparen Geld, wenn Sie z. B. täglich eine Schachtel Zigaretten rauchen, kann ein Rauchstopp eine Ersparnis von mehr als 3.000 € im Jahr bedeuten.

Sechs Phasen der Entwöhnung

Mit dem Rauchen aufzuhören geht nicht von heute auf morgen. Auf dem Weg in ein rauchfreies Leben durchlaufen Sie unterschiedliche Phasen. Doch das geht nicht automatisch, Ihr Engagement ist gefragt. Wenn Sie heute überlegen, ob ein Rauchstopp für Sie infrage kommt, haben Sie die zweite Phase jedoch bereits erreicht. Bleiben Sie dran!

1. Stabile Raucherphase

In vertrauten Bahnen den Gewohnheiten nachgeben – Rauchende in dieser Phase rauchen gern und sehen keinen Grund, dies zu ändern. Ein Rauchstopp scheint mehr Nach- als Vorteile zu haben.

Sie befinden sich in dieser Phase?
Vielleicht handelt es sich um eine trügerische Überzeugung. Eventuell keimt hin und wieder ein ganz leises Gefühl auf, dass die Zigaretten nicht nur zu Ihrem Wohlbefinden beitragen. Verwerfen Sie diese Gedanken nicht gleich und seien Sie ehrlich zu sich selbst. Über das Rauchverhalten nachzudenken bedeutet nicht, dass Sie sofort aufhören müssen zu rauchen.

2. Überlegungsphase

Rauchende in dieser Phase denken ernsthaft über den Ausstieg nach und könnten sich in den kommenden sechs Monaten einen Versuch vorstellen. Vor- und Nachteile werden dabei eher gleich hoch eingeschätzt.

Sie befinden sich in dieser Phase?
Dann haben Sie den ersten Schritt schon hinter sich, Glückwunsch! Machen Sie sich alle Vorteile des Nichtrauchens bewusst. Finden Sie Ihren persönlichen Weg für den Ausstieg. Handeln Sie wohlüberlegt und informieren Sie sich genau, welche Unterstützung Sie brauchen. Lassen Sie sich von Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt beraten, welche begleitenden Maßnahmen für Sie sinnvoll sind.

3. Entschlussphase

Während dieser Phase ist der Entschluss, das Rauchen aufzugeben, gefallen. Innerhalb der nächsten vier Wochen kann es losgehen. Die Vorteile des Nichtrauchens überwiegen nun deutlich.

Sie befinden sich in dieser Phase?
Jetzt oder nie! Einer Raucherentwöhnung steht nichts mehr im Weg, denn Sie sind fest entschlossen. Haben Sie noch Bedenken, dass die Sucht stärker ist? Lassen Sie sich nicht einschüchtern, Sie sind schon so weit gekommen. Suchen Sie sich Hilfe bei der Entwöhnung, das steigert Ihre Erfolgschancen enorm. Wie wäre es z. B. mit einem Kurs zur Raucherentwöhnung?

4. Aktionsphase

Die letzte Zigarette ist geraucht. Die ersten sechs Monate des rauchfreien Lebens können es manchmal ganz schön in sich haben, denn jetzt muss mit den alten Rauchgewohnheiten gebrochen werden.

Sie befinden sich in dieser Phase?
Gerade in der ersten Zeit gibt es immer wieder Höhen und Tiefen. Lassen Sie nicht nach! Konzentrieren Sie sich auf die Vorteile des Nichtrauchens – die Sie schon erreicht haben und die noch kommen. Machen Sie sich bewusst, wann das Verlangen besonders groß ist, damit Sie nicht in den Rückfall stolpern. Suchen Sie sich Alternativen zur Beschäftigung oder Entspannung.

5.
Kurzzeit-Nichtrauchende

Mit dem ersten halben Jahr ist eine große Hürde genommen. Etwa weitere fünf Jahre zählen Exrauchende nun zu den Kurzzeit-Nichtrauchenden. Alte Gewohnheiten sind zum größten Teil überwunden. Und doch lauern ab und zu noch einmal Gefahren des Rückfalls.

Sie befinden sich in dieser Phase?
Sie können sehr stolz auf sich sein. Jetzt kommt es darauf an, langfristig nichtrauchend zu bleiben. Seien Sie also weiterhin wachsam. Denken Sie daran, auch die kleinste Ausnahme kann alles wieder zunichtemachen. Lassen Sie also nicht locker und genießen Sie die Vorteile des rauchfreien Lebens.

6.
Langzeit-Nichtrauchende

Fünf Jahre und mehr ohne Zigaretten! Rückfallgefahren sind nun so gut wie ausgeschlossen. Exrauchende sind in dieser Phase davon überzeugt, dass sie nicht mehr rückfällig werden.

Sie befinden sich in dieser Phase?
Sie haben es geschafft, die Ziellinie ist überschritten! Sie zählen jetzt zu den echten Nichtrauchenden.

Weitersagen!

Vielleicht kennen Sie ja in Ihrem Umfeld jemanden, der raucht und über eine Entwöhnung nachdenkt. Teilen Sie Ihre Erfahrungen und ermutigen Sie zum Ausstieg.

Rauchstopp: Methoden und Unterstützung

Wichtigste Voraussetzung für die Raucherentwöhnung ist die eigene Motivation. Fehlt sie, steht das Vorhaben von Anfang an auf wackeligen Beinen. Zusätzlich gibt es verschiedene Möglichkeiten, Hilfe und Unterstützung in Anspruch zu nehmen, um die Erfolgsaussichten zu steigern.

Von jetzt auf gleich stoppen oder nach und nach reduzieren?

Für die sogenannte **Punkt-Schluss-Methode** bei der Raucherentwöhnung spricht, dass es zu keinem schleichenden Entzug kommt, der den Drang, die nächste Zigarette zu rauchen, in die Länge zieht oder sogar verstärkt. Wird die Menge der Zigaretten herabgesetzt, erscheinen die noch „erlaubten" besonders wichtig. Das kann so weit gehen, dass sich alles nur noch um die nächste Zigarette dreht. Von jetzt auf gleich aufzuhören ist daher erfolgsversprechender.

Verhaltenstherapie

Um Gewöhnung und Rauchverhalten dreht sich ein großer Teil der Nikotinabhängigkeit. Während der Entwöhnung muss dieses Verhalten mühsam wieder abgewöhnt werden. Genau hier – also bei einem Kernpunkt der Abhängigkeit – setzt die Verhaltenstherapie an. Sie kann daher bei der Vorbereitung und Verwirklichung des Rauchstopps wirksam unterstützen. Ein wichtiges Ziel dabei ist es, Alternativen zum Rauchen zu entwickeln und Möglichkeiten im Umgang mit Rückfällen oder bei starkem Rauchverlangen zu erarbeiten. Die Teilnehmenden werden für den Ausstieg motiviert, ihr Rauchverhalten wird reflektiert und das persönliche Suchtprofil transparent gemacht.

Kurse zur Raucherentwöhnung

Die meisten Programme und Kurse zur Raucherentwöhnung basieren auf einem verhaltenstherapeutischen Ansatz. Werden Sie aktiv und erkundigen Sie sich nach Angeboten in Ihrer Nähe oder nach Online-Kursen.

www.anbieter-raucherberatung.de

Apps und Online-Programme

Unterstützung beim Rauchstopp können Sie auch virtuell erhalten. Viele Krankenkassen bieten z. B. Apps oder Programme zur Raucherentwöhnung an. Darüber hinaus gibt es auch sogenannte digitale Gesundheitsanwendungen (DiGA) zur Raucherentwöhnung, also Apps auf Rezept (**diga.bfarm.de**). Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt, ob das eine Möglichkeit für Sie ist, und erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, welche Unterstützung es gibt.

Nikotinersatz und Medikamente

Um den Entzug zu mildern, werden verschiedene Nikotinersatzprodukte, etwa Kaugummis, Pflaster oder Lutschtabletten, angeboten. Sie geben Nikotin langsamer und weniger suchterzeugend ab, als es durch den Tabakrauch geschieht. Nikotinersatzpräparate sind in der Apotheke erhältlich.

Darüber hinaus gibt es verschreibungspflichtige Medikamente, die bei der Raucherentwöhnung eingesetzt werden können. Für eine medikamentöse Unterstützung des Rauchstopps sollten Sie sich ärztlich abstimmen, damit beurteilt werden kann, ob das für Sie infrage kommt.

Entscheidend für den Erfolg eines Rauchstopps ist Ihre langfristige Motivation. Nikotinpräparate oder Medikamente können eine Unterstützung sein.

Und noch mehr Hilfe

Ein Rauchstopp wird Sie voraussichtlich durch Höhen und Tiefen führen. Machen Sie sich bewusst, dass Sie dabei nicht allein sind. Egal in welcher Phase der Entwöhnung Sie sich befinden, ob eine Nichtraucherkrise droht oder einfach noch ein paar Fragen offen sind, wenden Sie sich an eine professionelle Beratung.

Erkundigen Sie sich auch bei Ihrer Krankenkasse, welche Unterstützung aufhörwilligen Rauchenden geboten wird. Oft werden die Kosten für Kurse übernommen. Wenn Sie keinen Kurs besuchen möchten, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt über die Ausstiegspläne oder -bedenken. Oder Sie wenden sich an eine Raucherhotline.

Beratungstelefon zum Nichtrauchen
des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)
Tel.: 0800 8313131 (kostenfrei, Mo.–Do. 10:00–22:00 Uhr, Fr.–So. 10:00–18:00 Uhr)

Rauchstopp: Legen Sie los!

Achtung, Raucherfalle: Wann die Zigarette besonders lockt

Die Erfolgsaussichten für den Rauchstopp steigen, wenn Sie gut vorbereitet sind.

Schon während der Entschlussphase ist es daher gut, sich das eigene Rauchverhalten bewusst zu machen.

Wenn Sie schon vor dem großen Tag X wissen, wo die größten Gefahren lauern, können Sie sich frühzeitig Strategien und Alternativen überlegen. So sind Sie für die „heiße" Phase gut gewappnet.

Mein Rauchmuster

Um genau herauszufinden, wie es mit Ihren Rauchgewohnheiten bestellt ist, notieren Sie sich,

- **wann Sie rauchen,**
- **was der Anlass ist und**
- **wie wichtig Ihnen die jeweilige Zigarette scheint.**

So werden Sie schnell feststellen, wo Ihre typischen Risikosituationen liegen. Legen Sie sich Alternativen zurecht, um dem Rauchverlangen nicht nachzugeben.

Gefahrenzone	Mögliche Alternativen
In Geselligkeit, z. B. im Freundeskreis	Vom Rauchstopp erzählen und in der ersten Zeit Situationen mit vielen Rauchenden eher meiden
Beim Warten	Kaugummi kauen oder etwas lesen
Nach dem Aufstehen	Den morgendlichen Ablauf ändern, etwas lesen oder im Freundeskreis chatten
Zum Kaffee	In der ersten Zeit weniger Kaffee trinken, auf Tee oder Mineralwasser umsteigen
Nach dem Essen	Zähne putzen oder einen Spaziergang machen
Zusammen mit Alkohol	In der ersten Zeit Alkohol meiden
In stressigen Situationen	Langsam und tief durchatmen, eine kleine Pause einlegen oder eine Entspannungsübung machen
Bei Ärger oder Wut	Den Raum kurz verlassen, um auf andere Gedanken zu kommen, oder bewegen, z. B. spazieren gehen oder Sport treiben
Bei Langeweile	Bewegen, z. B. spazieren gehen oder Sport treiben, oder etwas lesen
Bei Traurigkeit	Sich etwas Gutes tun, schöne Musik hören oder den Lieblingsfilm ansehen

Wenn das Aufhören „Gewicht bekommt“

Gewichtszunahme ist für viele Rauchende ein schlagendes Argument, an den Zigaretten festzuhalten. Tatsächlich nehmen viele – wenn auch nicht alle – Entwöhnungswillige während des Aufhörens zu.

Das hat mehrere Gründe:

- Zum einen beeinflusst das Rauchen den Stoffwechsel und verursacht einen erhöhten Energieumsatz. Etwa 200 Kilokalorien mehr verbrauchen Rauchende täglich im Vergleich zu Nichtrauchenden.

- Zum anderen hat das Nikotin eine appetitzügelnde Wirkung. Mit der Raucherentwöhnung kann es also zu einem vermehrten Hungergefühl kommen. Wird dem nachgegeben, kann es zur Gewichtszunahme kommen.

- Ein weiterer Grund kann sein, dass als Ersatzhandlung für das Rauchen mehr gegessen wird, da so sowohl die Hände als auch der Mund beschäftigt sind. Eine bewusste und ausgewogene Ernährung ist ein guter Weg, das Gewicht im Gleichgewicht zu halten. Achten Sie vor allem darauf, dass Sie nicht als Ersatz für die Zigarette zu Süßem oder kalorienreichen Snacks greifen – finden Sie andere Alternativen.

Weitere Informationen zur Ernährung
Viele Tipps und Anregungen finden Sie in der Broschüre „Ernährung bei chronisch-entzündlichen Erkrankungen“ von AbbVie Care.
www.abbvie-care.de/ernaehrung-broschuere

Rückfall, was nun?

Sie haben den Ausstieg begonnen und sind rückfällig geworden? Sie haben bereits einen oder mehrere Versuche hinter sich und sind nun unsicher, ob Sie es überhaupt je schaffen können?

Das ist kein Grund aufzugeben! Es mindert auch nicht Ihre Chancen, es beim nächsten Versuch zu schaffen.

Nehmen Sie es vielmehr zum Anlass festzustellen, warum es zum Rückfall gekommen ist und wie Sie das beim nächsten Mal meiden können.

So haben Sie die Möglichkeit, aus Fehlern zu lernen. Und: Sie stehen nicht allein da, viele Exrauchende haben mehrere Anläufe gebraucht.

Lassen Sie den Rückfall Revue passieren:

- **In welcher Situation waren Sie?**
- **Wo fand der Rückfall statt?**
- **Wer war dabei (z. B. andere Rauchende)?**
- **In welcher Stimmung waren Sie: schlecht gelaunt oder besonders gut?**
- **Hatten Sie Alkohol getrunken?**
- **Waren Sie gestresst?**

Wenn Sie sich darüber klar geworden sind, was zu dem Rückfall geführt hat, überlegen Sie sich eine Möglichkeit, wie Sie eine solche Situation in Zukunft entschärfen oder vermeiden können.

Sie schaffen es!

Abhängigkeit, Rauchverhalten, Risikosituationen, Motivation und Misserfolge – das waren viele Informationen auf einmal.

Doch denken Sie daran: Sie haben nur Aussicht auf Gewinn, wenn Sie sich für den Rauchstopp entscheiden.

Lassen Sie sich also nicht beirren und nehmen Sie Schritt für Schritt Ihren Weg in ein rauchfreies Leben in Angriff.

Wenn es so weit ist und Sie von den Vorteilen eines Lebens ohne Rauchen überzeugt sind, sich über Ihr Rauchverhalten klar geworden sind und die für Sie passende Unterstützung gefunden haben, legen Sie los.

Ihr Start in ein rauchfreies Leben:

- Setzen Sie sich einen **festen Termin** für Ihren Tag X.
- Überlegen Sie sich schon im Vorfeld, welche **Maßnahmen** Sie ergreifen, wenn das Rauchverlangen besonders groß wird.
- Verbannen Sie am Tag X **alle Raucherutensilien** aus Ihrer Umgebung.
- Machen Sie sich immer wieder Ihre **guten Gründe** für den Rauchstopp bewusst.
- Achten Sie auf die **positiven Veränderungen**, die Sie schon nach kurzer Zeit bei sich selbst feststellen.
- Wenn Sie sich in den ersten Tagen gereizt fühlen, bitten Sie Ihre Mitmenschen um Nachsicht, Sie werden auf **Verständnis** stoßen.
- Finden Sie Möglichkeiten der bewussten **Entspannung** oder sorgen Sie für **Bewegung**.
- Umgehen Sie in den ersten Tagen besser **andere Rauchende** und auch **Alkohol**.

Suchen Sie sich Aktivitäten, die Ihnen Spaß machen, tun Sie sich etwas Gutes.

Weitere Informationen

Beratungstelefon zur Rauchentwöhnung
Kostenfreies Angebot des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)

Tel.: 0800 8 31 31 31
(Mo.–Do. 10:00–22:00 Uhr, Fr.–So. 10:00–18:00 Uhr)

Rauchstopp-Programme

Verzeichnis von Kursangeboten zur Tabakentwöhnung in ganz Deutschland

www.anbieter-raucherberatung.de

Das Rauchfrei Programm

Wissenschaftlich erprobtes Gruppenprogramm zur Tabakentwöhnung vom Institut für Therapieforschung (IFT) in Zusammenarbeit mit dem BIÖG

www.rauchfrei-programm.de

rauchfrei

Informationsportal und Ausstiegsprogramm des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)

www.rauchfrei-info.de

AbbVie Care

Wenn diese Broschüre Ihr Interesse an weiteren Informationen rund um chronisch-entzündliche Erkrankungen geweckt hat, besuchen Sie uns auch im Internet. Hier finden Sie viele Infos und Tipps zu Krankheitsbildern, zur Diagnose und Behandlung sowie zu weiteren Themen, z. B. Reisen, Ernährung, Sport oder Stressbewältigung.
www.abbvie-care.de

eco zoom
natureOffice.com/DE-077-926617
CO2e-bilanzierte Aktivitäten
CO2e-Emissionen ausgeglichen

abbvie care with you

you

www.abbvie-care.de

AbbVie Deutschland GmbH & Co. KG
Mainzer Straße 81 | 65189 Wiesbaden

DE-IMM-250046 Stand 02/25