



GESUNDHEIT • KUR • NATURHEILKUNDE

Raucherberatung

Rauchen ist eine Suchterkrankung, die sowohl die körperliche, also auch die psychische Abhängigkeit von Nikotin umfasst.

Spontanes Aufhören führt langfristig zu 3-5% Erfolg.

Geplantes Aufhören mit Unterstützung zu **25% Erfolg**.

Durchschnittlich braucht es: **6-7 Versuche**, da meist zu wenig geplant

Höchste Rückfallquote: im ersten Jahr

E- Zigaretten: Nikotinsalze erreichen 3x schneller körperliches und psychisches Belohnungszentrum = erhöhen das Suchtpotential

Warum Sucht? Körperliche Wirkung - psychisch spürbar

Ein Cocktail an Botenstoffen wird im Gehirn ausgeschüttet, der uns vermeintliche Vorteile verschafft:

- Dopamin: Freude, verringertes Hungergefühl
- Adrenalin: Wachheit, verringertes Hungergefühl
- Acetylcholin: Wachheit, Steigerung kognitiver Funktionen
- Vasopressin: verbesserte Gedächtnisleistung
- Serotonin: Affekte, verringertes Hungergefühl
- Beta-endorphin: Nachlassen von Angst und Anspannung

Der psychologische Erklärungsansatz umfasst die Frage:

Welche Vorteile/Funktion hat das Rauchen, der Nikotinkonsum, für mich?

bei Stress - Entspannung? Anregung - besseren Konzentration? Gefühl von Sicherheit, Mut, Gelassenheit?

Einen Grund zu haben, eine Pause einzulegen? Genuss von Alkohol/Cafe erhöhen? Langeweile?

Wichtig: das führt mich zu meinen persönlichen **Risikosituationen**

Entwöhnungstipps

- die beste Gelegenheit finden: Urlaub, Kur, stressfreie Zeit
- mit guter Planung/Vorbereitung und fachlicher Begleitung Bsp. ÖGK-Nikotinfrei in 6 Wochen, diverse Broschüren auf der Homepage, **Rauchfrei Telefon: 0800 810 013**
- Stimuluskontrolle: Zigaretten beseitigen, typische Rauchsituationen vermeiden, Abstinenzverhalten “öffentlich” machen
- Ernährung und körperliche Fitness: Gewichtszunahme ist ein häufiger Rückfallgrund

Entwöhnung – Verhaltenstherapeutische Unterstützung

1. Motive des Rauchens verstehen: „Ich rauche immer z.B. nach dem Essen, weil...
2. vielleicht entdecken, dass Rauchen eine Strategie darstellt, ein Ersatz ist für...?
3. Selbstkontrolle entwickeln: Beobachtung führt bereits zu Veränderung von Verhaltensweisen
4. Selbstmanagement entwickeln
5. Alternative Strategien entwickeln: vor allem für Risikosituationen (siehe Seite 1): „was könnte ich sonst nach dem Essen tun? Eine kleine Runde spazieren gehen? Etwas lesen?...“
6. erkennen, was/wer mich bestärken/unterstützen könnte

Rauchalternativen: typische Risikosituationen/Gefühle checken

Langeweile: Freunde besuchen, Sport, Gartenarbeit, Lesen, Computer, ...was tut mir gut?

Entspannung: Entspannungstechnik, Musik hören, lesen, Atemübung

Ärger: Situation verlassen, Wie kann ich “Dampf ablassen”?

nach dem Essen: gleich aufstehen und sich beschäftigen, Spaziergang, ...

Gewichtszunahme vermeiden

Erklärung: Stoffwechsel und Kalorienverbrauch

- Erhöhter Grundumsatz: Nikotin erhöht den Energieverbrauch
- Geringerer Kalorienverbrauch: Bei etwa 20 Zigaretten täglich verbrennt der Körper bis zu 500 Kalorien mehr

Was tun?

- Hand-zum-Mund-Bewegung: durch gesunde Snacks ersetzen – Karotten- Gurkensticks, Nüsse,...
- Ballaststoffe: Viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte essen, um die Verdauung anzuregen.
- Trinken: Viel Wasser trinken, um den Körper zu unterstützen.
- Bewegung neu planen: mehr Spaziergehen oder andere Aktivitäten helfen, den Stoffwechsel anzukurbeln und Stress abzubauen.
- Kein Ersatz: Nicht direkt von Zigaretten auf Gummibärchen umsteigen, sondern gesunde Alternativen wählen. (eingelegte Gurken, gemischte Nüsse, Popcorn, geröstete Kichererbsen, Guacamole. Cocktail Zwiebeln, Papaya, Beeren, Griechisches Joghurt, ...)

Ein Rückfall. Was jetzt?

Analyse:

Wie ist es eigentlich dazu gekommen?

Was hätten Sie gebraucht, um die Zigarette nicht zu rauchen?

Wer hätte Sie unter Umständen unterstützen können?

Rückfall-Erfahrungen nutzen, um weiter rauchfrei zu bleiben und noch besser um für eventuelle Verlangens-Attacken gerüstet zu sein!

Rauchutensilien vernichten

weiter Nicht-Raucher bleiben!