



„Hören Sie auf!“

Aus aktuellem Anlass, der Debatte um Rauchverbot in der Gastronomie und den Verboten in Italien und Deutschland, beschäftigt sich das Thema des Monats Mai mit dem Nichtrauchen!

Tagtäglich werden alarmierende Studien veröffentlicht: Die Folgen des Aktiv- und Passivrauchens sind verheerend und jeder weiß es! Dennoch hält das nur die wenigsten davon ab - warum eigentlich? Es ist nicht von der Hand zu weisen, dass Rauchen verantwortlich ist für viele, mitunter tödliche, Krankheiten. Jede Zigarettenschmuck weist unmissverständlich darauf hin, jährlich gehen 10.000 Todesfälle in Österreich auf das Konto des Glimmstängels. Nikotinkonsum ist die Ursache für Krebs- und chronische Erkrankungen und verkürzt das Leben um durchschnittlich acht Jahre, ein Viertel aller Langzeitraucher verkürzt sein Leben sogar um 20-25 Jahre!!!

Doch nun genug mit den Horrormeldungen, beginnen wir mit dem Aufhören! Dies ist nämlich der erste und einzige Schritt in ein

gesundes, langes Leben. Hier einige gute Argumente zum Aufhören:

- Länger und vor allem gesünder Leben
- Besseres Geschmackempfinden
- Gesteigertes Lebensgefühl, Vitalität
- UND: Aufhören ist in jedem Fall billiger, besser UND gesünder als Weiterräumen!

Sind das nicht Gründe genug?

Die Methoden zur Raucherentwöhnung sind vielfältig, sie reichen von Willenskraft, über Medikamente bis hin zur Therapiebegleitung durch Ärzte und Psychologen. Selbstverständlich gibt es auch in diesem Zusammenhang alternativmedizinische Angebote wie Akupunktur oder Hypnose. Welche dieser Behandlungsmöglichkeiten für Sie am zielführendsten sind, müssen Sie am Besten selbst entscheiden, denn jeder ist ein anderer Suchttyp, mit unterschiedlichem Suchtverhalten. Für alle Suchttypen ist aber zu empfehlen, Gegenstrategien für schwache Momente zu entwickeln. So rauchen manche unter Stress, manche wenn sie traurig sind, andere bei Müdigkeit



und wieder andere bei Hunger. Erkennen Sie selbst, welcher Rauchtyp Sie sind und arbeiten Sie dagegen, nur so können Sie dieses Laster loswerden: Arbeiten Sie an sich! Und schreiben Sie auf wann und warum Sie rauchen, dann lassen sich leichter Ersatzbeschäftigungen für kritische Situationen entwickeln.

Anbei finden Sie Tipps, die Ihnen behilflich sein können, Ihr Laster loszuwerden!

- Entwickeln Sie Motive und Perspektiven mit dem Rauchen aufzuhören. Der Wunsch nach Veränderung oder der Schutz der Umgebung oder Kinder vor dem Passivrauch, oder der Kostenfaktor oder auch ein kosmetischer Anreiz, wie schönere Haut oder weißere Zähne können vorstellbare Motive sein.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Tag X kein stressiger Tag ist, waschen Sie vorher Ihre Kleidung, damit Sie nichts an den Rauch erinnert, denn Sie sind Nichtraucher. Verbringen Sie den Tag mit Dingen und Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten und Spass machen, nichts lenkt besser ab!
- Das gilt auch für die kommenden Wochen, bleiben Sie aktiv, halten Sie den Stresspegel (soweit es Ihnen möglich ist) niedrig, ernähren Sie sich aufgewogen und meiden Sie Rituale, die früher mit dem Rauchen verbunden waren - vielleicht greifen Sie nun zu Tee, wenn Kaffee früher mit einer Zigarette verbunden war. Und verteufeln Sie etwaige Entzugserscheinungen (Bedürfnis zu rauchen, Gereiztheit, Konzentrationsschwierigkeiten etc.) nicht, Sie zeigen Ihnen, dass sich Ihr Körper erholt und die Giftstoffe ausscheidet. Außerdem legen sich diese Entzugserscheinungen bereits nach kurzer Zeit.
- Belohnen Sie sich mit dem gesparten Geld, dass Sie normalerweise für Zigaretten ausgegeben hätten. Und freuen Sie sich über jeden rauchfreien Tag, denn jeder einzelne tut Ihnen und Ihrer Gesundheit gut und hilft über



die jahrelange Belastung Ihres Körpers hinweg!

- Sollten Sie anfangs Verlangensattacken quälen, machen Sie sich bewusst, dass sie niemals länger als 10 Minuten anhalten und Sie sich nur diese Zeit ablenken müssen. Stehen Sie auf, bewegen Sie sich kurz, richten Sie Ihre Gedanken auf etwas anderes und bleiben Sie stark.
- Und zu guter Letzt: Bleiben Sie rauchfrei! Denken Sie daran, dass eine einzelne Zigarette den Rückfall bedeuten kann und all Ihre Anstrengungen zum Aufhören zu nichte macht. Eine gute oder schlechte Nachricht oder schlechte Laune ist kein Grund für eine Zigarette, Menschen

die niemals geraucht haben können mit solchen Situationen schließlich auch umgehen, eine Zigarette erleichtert nichts!

Es ist für einen starken Raucher bei weitem leichter gesagt als getan. Denn: Nikotin macht süchtig. Und unabhängig davon, ob Ihnen das Rauchen schmeckt oder nicht, ihr Feind ist nicht allein der Glimmstängel, sondern Ihr Suchtzentrum im Gehirn - und das gilt es zu überlisten. Doch, auch wenn Sie vielleicht nicht daran glauben können, es ist leichter als man denkt. Beherzen Sie die Tipps und setzen Sie sich aktiv mit dem Gedanken auseinander - Sie werden sehen, eigentlich spricht NICHTS dafür weiter zu rauchen!

Quellen:

<http://raucherzone.isch.at/default.pxml?kap=386&lang=de> (08. Mai 2008)

<http://www.test.de/themen/gesundheit-kosmetik/special/-Raucher-Entwoehnung/1132287/1132287/1132654/> (08. Mai 2008)

http://www.netdokter.at/health_center/rauchstopp/einleitung.htm (08. Mai 2008)

<http://www.journalmed.de/newsview.php?id=4482> (08. Mai 2008)

www.rauchertelefon.at (08. Mai 2008)