

... meine letzte Zigarette ...!



**rauchfrei –  
wieder frei fürs Leben**

### Quellen und Expertentipps

„Tipps zum Rauchstopp“, Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Bern, 2002;  
„Rauchfrei“, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln;

- Dr. Markus Lobendanz (SALK), m.lobendanz@salk.at
- Dr. Norbert Muss (SGKK), norbert.muss@sgkk.sozvers.at
- Univ.-Dozent Dr. René R. Wenzel (KH Zell am See), rene@rrwenzel.at
- Gabriele Scheberan, Ernährungsberatung (SGKK), ernaehrung@sgkk.sozvers.at
- Mag. Margit Somweber, Konzeption, Entwurf und Text (GIZ), margit.somweber@sgkk.sozvers.at

Stand: Jänner 2005 © SGKK



**Impressum:** Eigentümer und Herausgeber: Salzburger Gebietskrankenkasse, Faberstraße 19-23, 5024 Salzburg; Inhalt: Mag. Margit Somweber, GIZ; Redaktion: Hertha M. Petertill, Öffentlichkeitsarbeit, redaktion@sgkk.sozvers.at; Gestaltung: Desk Top Media; Druck: ???; Auflage: ?.000 Stück – 1/2005

### **Ich werde meinen Zigarettenkonsum reduzieren ...**

... weil ich mit meinem derzeitigen Rauchverhalten nicht zufrieden bin  
... weil ich einige rauchfreie Zeiten am Tag genießen möchte  
... weil ich langsam mit dem Rauchen aufhören möchte  
... weil ich in Zukunft aufhören möchte, aber nicht sofort

### **Mit dem Rauchen höre ich ganz auf ...**

#### **...weil es mir gut tut und ...**

... sich der Geruchs- und Geschmackssinn verbessert  
... eine Regeneration der Atemwege eintritt  
... das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko sinkt  
... sich das Immunsystem erholt; die Infektionsgefahr wird weniger  
... das Lungenkrebs- und Tumorrisiko sinkt  
... Komplikationen durch Gefäßverkalkungen minimiert werden  
... die Wahrscheinlichkeit von Osteoporose reduziert wird  
... mein Körper wieder mehr Sauerstoff aufnehmen kann  
... ich lange attraktiv bleiben möchte  
... ich meinem Baby den besten Start in das Leben geben will  
... ich nicht mehr von der Zigarette abhängig sein möchte  
... ich mein Geld lieber für andere Dinge ausgeben  
... der Zigarettegestank nervt  
... ich den Rauchgeruch in meiner Wohnung nicht mehr möchte  
... ich meiner Familie/meinen Kindern ein Vorbild sein möchte  
... ich mein Leben umstelle  
... ein neuer Lebensabschnitt auf mich zukommt  
...ich sportlich aktiver und fit werde  
... ich meine Stärke auch ohne Zigarette zeigen kann  
... ich wieder mehr auf meine Gefühle und mein Herz achten will  
... ich mit Stress/Belastungen anders umgehen werde

### **... Rauchen für mich nicht die Lösung ist!**

### ◆ **Persönliche und individuelle Raucher-Diagnostik und Raucher-Beratung**

#### Der Griff zur Zigarette beinhaltet viele mögliche Ursachen

- Nikotinabhängigkeit
- Stress und Belastungen
- mangelnde Selbstsicherheit
- depressive Stimmung
- schwierige Lebenssituationen
- Persönlichkeitsmerkmale
- Genuss und Geselligkeit
- Kombinationen mit Kaffee und Alkohol
- Angst vor Gewichtszunahme

Eine persönliche Raucherdiagnostik und Raucherberatung im GIZ der SGKK eröffnet Ihnen eine neue und ganzheitliche Sichtweise des Rauchverhaltens. Gemeinsam mit Ihnen finden wir individuelle Wege zum Rauchstopp oder zum reduzierten Rauchen.

#### Raucherberatung nach telefonischer Terminvereinbarung



**Salzburger Gebietskrankenkasse  
GIZ Gesundheits-Informations-Zentrum  
Mag. phil. Margit Somweber, Psychologin  
Faberstraße 17, 5024 Salzburg  
Tel: 0662 / 87 14 91-11, Mobil: 0664 / 577 62 96  
margit.somweber@sgkk.sozvers.at, www.sgkk.at**

Die Salzburger Gebietskrankenkasse bietet in ihrem Gesundheits-Informations-Zentrum folgende kostenlose Serviceleistungen zum Thema Rauchen an:

- **Individuelle kostenfreie Raucherberatungen nach Terminvereinbarung**
- **Vorträge/Seminare in Betrieben, Schulen**
- **Auskunft über weitere Raucherberatungstellen im Land Salzburg**
- **Kostenloser Verleih von Videos, Büchern, Broschüren zum Thema Rauchen**

#### Sonstige Leistungen des GIZ:

Informationen über:

- körperliche und seelische Erkrankungen
- gesundheitsfördernde Maßnahmen
- Anbieter im Gesundheitsbereich
- Anlaufstellen im Sozialbereich
- Leistungen der SGKK

Weitere Angebote:

- freier Zugang zur Bibliothek und Benützung interaktiver Medien (Internet, Videos, CD-Roms)
- Hilfestellung und Recherche durch die Mitarbeiterinnen

**Beratung, Info und Service zu allen Gesundheits- und Sozialthemen im GIZ: Mo 8-17, Di-Fr 8-12.30 Uhr und nach Terminvereinbarung, Tel: 0662 / 87 14 91, giz@sgkk.sozvers.at**

## Rauchstopp und Gewichtsprobleme



Rauchen erhöht den Energiebedarf des Körpers. Sobald der Körper nicht mehr dem Stress des Rauchens ausgesetzt ist, sinkt der persönliche Energiebedarf allmählich wieder auf das normale Energieniveau ab. Deshalb ist anfangs meist mit einer leichten Gewichtszunahme zu rechnen, der aber durch vermehrte körperliche Aktivität entgegengewirkt werden kann.

Besonders Ausdauersportarten wie Laufen, Walken, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren und Langlaufen sind geeignet.

Eine weitere wichtige Maßnahme gegen eine ungewollte Gewichtszunahme stellt, neben ausreichender körperlicher Bewegung, eine entsprechende Ernährungsumstellung dar.

Reduzieren Sie den Fett- und Zuckerverbrauch, bevorzugen Sie pflanzliche Nahrungsmittel wie (Vollkorn)Brot, Kartoffeln, Getreideprodukte, Gemüse, Obst und reduzieren Sie tierische Nahrungsmittel, die auch immer unsichtbare Fette enthalten.

Da das Essen oft zum Ersatz für das Rauchen wird, sollten Sie darauf achten, dass die Zigarette durch einen Kaugummi, eine zuckerfreie Lutschpastille, Gemüsestücke (zB. Karotten) oder Obststücke ersetzt wird.

Weitere Informationen zur Ernährungsumstellung erhalten Sie in der Ernährungsberatungsstelle der Salzburger Gebietskrankenkasse, Tel: 0662 / 88 89-296 oder 166, [ernaehrung@sgkk.sozvers.at](mailto:ernaehrung@sgkk.sozvers.at)

## Wie hoch ist Ihre Nikotinabhängigkeit

### Fagerström-Test für Nikotinabhängigkeit

#### Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

- Innerhalb von 5 Minuten:  3 Punkte  
6-30 Minuten:  2 Punkte  
31-60 Minuten:  1 Punkt  
nach 60 Minuten:  0 Punkte

#### Finden Sie es schwierig an Orten, wo das Rauchen verboten ist (zB. Kirche, Bücherei, Kino, Flugzeug ...), das Rauchen zu unterlassen?

- Ja:  1 Punkt      Nein:  0 Punkte

#### Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen ?

- Die erste Zigarette am Morgen:  1 Punkt  
Andere:  0 Punkte

#### Wie viele Zigaretten rauchen Sie allgemein am Tag?

- Bis 10:  0 Punkte      11-20:  1 Punkt  
21-30:  2 Punkte      31 und mehr:  3 Punkte

#### Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

- Ja:  1 Punkt      Nein:  0 Punkte

#### Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind, und tagsüber im Bett bleiben müssen?

- Ja:  1 Punkt      Nein:  0 Punkte

Punktesumme: \_\_\_\_\_

## Auswertung

### 0-2 Punkte:

Sehr niedrige körperliche Abhängigkeit. Mit Entzugsserscheinungen ist nicht zu rechnen. Günstige Voraussetzungen für den Ausstieg.

### 3-4 Punkte:

Niedrige Abhängigkeit. Es können sich bereits Entzugsserscheinungen zeigen.

### 5 Punkte:

Mittlere körperliche Abhängigkeit mit möglichen Entzugsserscheinungen.

### 6-7 Punkte:

Hohe körperliche Abhängigkeit mit möglichen Entzugsserscheinungen.

### 8-10 Punkte:

Sehr hohe körperliche Abhängigkeit mit Entzugsserscheinungen.

## Nikotinersatz-Therapie

Aufgrund der Wirkung von Nikotin im zentralen Nervensystem spürt ein(e) Raucher (in) gewisse Entzugssymptome. Es fehlt die euphorisierende Wirkung der Zigarette. Symptome können sein: Schlechte Stimmung (bis hin zur Depression), Schlafstörungen, Wut, Reizbarkeit, Frustration, Angst, Konzentrationsstörungen, Unruhe, Abnahme der Herzfrequenz, Zunahme von Appetit. Die Nikotinersatz-Therapie soll helfen, diese Symptome zu lindern. Aufgrund wissenschaftlicher Daten wird Rauchern empfohlen, die Nikotinersatz-Therapie im Rahmen der Strategie das Rauchen aufzuhören, einzusetzen. Allerdings schaffen viele Raucher es auch ohne eine Nikotinersatz-Therapie, mit dem Rauchen aufzuhören.

Im Anschluss an eine individuelle Beratung können unterstützend Nikotinersatzprodukte verwendet werden, zB. Kaugummi, Hautpflaster, Inhalator, Nasenspray, Sublingual-Tabletten. In manchen Fällen können auch vom Arzt verordnete Medikamente hilfreich sein.

**Belohnen Sie sich immer wieder für Ihren gelungenen Rauchstopp.** Sie können das gesparte Zigaretten-Geld in eine Rauchstopp-Prämie umsetzen.

**Beachten Sie, dass in der dritten Woche eine Krise auftreten kann,** die Ihnen größere Probleme als in den ersten zwei Wochen bereitet.

Kleine Probleme wie Verdauungsstörungen, Kopfschmerz, Husten, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche oder Nervosität können auftreten, da der Körper mit Umstellungsarbeiten beschäftigt ist.

**bleiben Sie beim Nichtrauchen. Für immer!**

Den meisten wird die erste Zigarette nach dem Rauchstopp zum Verhängnis – vermeiden Sie also diese erste Zigarette, auch wenn Sie in rauchender Gesellschaft sind, oder unter Stress stehen.



**Tritt ein Rückfall ein, geben Sie nicht auf,** sondern legen Sie gleich den neuen Rauchstopp-Tag fest; am besten gleich den nächsten Tag.

**Fühlen Sie sich bei Ihrem Rauchstopp noch unsicher oder fürchten Sie einen Rückfall,** dann suchen Sie zusätzlich Unterstützung.

**Senden Sie ein Mail an [giz@sgkk.sozvers.at](mailto:giz@sgkk.sozvers.at), vereinbaren Sie telefonisch einen Termin zur individuellen Raucherberatung: Tel: 0662 / 87 14 91-11**

**Geben Sie dem Rauchstopp-Tag eine große Bedeutung** und organisieren Sie alles so, dass Sie keine Ausreden fürs Scheitern finden.

**Werfen Sie alle Zigaretten und Rauchutensilien** wie Aschenbecher und Feuerzeug weg.

**Meiden Sie Orte und Situationen,** wo die Versuchung, wieder zu Rauchen, groß ist.

**Sorgen Sie für eine rauchfreie Umgebung** am Arbeitsplatz, in Ihrer Wohnung, im Auto, an den Orten, wo Sie Ihre Freizeit verbringen.

**Lenken Sie sich während der ersten Tage ohne Zigaretten ab.** Tun Sie alles, um Ihre Gedanken und Ihre Hände von der Zigarette zu lösen: Kauen Sie zuckerfreien Kaugummi, spielen Sie mit einem Bleistift.

**Atmen Sie immer wieder tief durch und entspannen Sie sich.** Lernen Sie, ohne Rauchen mit Stress umzugehen.

**Bewegung bringt Vorteile.** Dank Sport treten Entzugssymptome wie schlechte Laune oder Gereiztheit, Kopfweh, Müdigkeit oder Schlafstörungen seltener oder überhaupt nicht auf.

Sport entspannt und macht die Zigarette als Mittel gegen Stress überflüssig. Beginnen Sie damit, 3 x pro Woche 45 Minuten lang flott zu marschieren.

**Beachten Sie Ihre Gefühle und Stimmungen.** Nehmen Sie diese ernst.

**Setzen Sie Ihren Rauchstopp-Tag fest.**

Wählen Sie dafür den bestmöglichen Zeitpunkt, zB. einen arbeitsfreien Tag, einen Besuch in fremder Umgebung, in der Sie für Ungewohntes ohnehin empfänglicher sind.

Planen Sie Ihren Rauchstopp-Tag mindestens 10 Tage im voraus. Markieren Sie diesen Tag im Kalender.

**Beobachten Sie Ihr Rauchverhalten.**

Notieren Sie jeweils nach dem Rauchen, was Sie gerade tun, in welcher Stimmung Sie im Augenblick sind, wie wichtig das Rauchen im Moment für Sie ist, was Sie anstatt zu rauchen tun hätten können.

Übertragen Sie nachfolgenden Raster in ein kleines Heftchen: Eine Tagebuchführung über Ihr Rauchverhalten hilft Ihnen die Kontrolle zu erhöhen.

**Das Raucherprotokoll**

Zigarette Nr.	Datum/ Uhrzeit	Wichtigkeit (1-5)	Art der Tätigkeit	Begleitperson	Stimmung/ Grund

**Überlegen Sie sich, welche Tätigkeiten das Rauchen ersetzen können** und welche „verführerischen“ Situationen gemieden werden müssen:

- Statt Kaffeetrinken und Rauchen: lieber zu Tee, Fruchtsaft und Mineralwasser wechseln.
- Statt Fernsehen und Rauchen: lieber spazieren gehen oder sich einem Hobby widmen.
- Statt automatisch zur Zigarette greifen: lieber einen Obstteller zurechtstellen.

**Notieren Sie Ihre persönlichen Gründe für und gegen das Rauchen.** Überdenken und überarbeiten Sie diese Liste regelmäßig, um Ihre Motivation zu erhöhen.

**„Überlisten“ Sie Ihre Rauchgewohnheiten**

und versuchen Sie täglich, das Anzünden der ersten Zigarette länger hinauszuschieben, oder lassen Sie gelegentlich eine der „unwichtigen“ Zigaretten weg. So reduzieren Sie Ihren Zigarettenkonsum.

**Wenn Sie Lust auf eine Zigarette haben, warten Sie 3 Minuten,** bevor Sie sich eine Zigarette anzünden. Sie schaffen es vielleicht schon bald länger.

**Zünden Sie sich Zigaretten an, ohne es zu merken?**

Tragen Sie weder Zündholz noch Feuerzeug mit sich herum. Das stete Fragen nach Feuer macht Ihnen den unwillkürlichen Griff zur Zigarette bewusst und Sie zünden keine Zigarette an, ohne es zu merken.

**Kaufen Sie erst ein neues Zigarettenpäckchen,**

wenn das alte leer ist. Halten sie keinen Vorrat! Wechseln sie die Zigarettenmarke mit jedem Kauf. Dies macht Ihnen die Abhängigkeit erst recht bewusst und die „neuen“ werden Ihnen weniger schmecken.

**Suchen Sie Unterstützung.**

Gemeinsam mit jemandem aufzuhören oder sich durch Freunde und Familie motivieren zu lassen erleichtert den Rauchstopp.

**Halten Sie sich an den festgesetzten Rauchstopp-Tag** und bereiten Sie sich und Ihre Umgebung gut darauf vor.

- Überlegen Sie, wie Sie mit dem Verlangen nach einer Zigarette umgehen.
- Probieren Sie neue Wege der Entspannung zB. Atemübungen, Autogenes Training, Muskelentspannungen . . .
- Überlegen Sie, wie Sie sich belohnen, wenn Sie nicht rauchen.

**Hypnose und Akupunktur**

Die Studienlage zum Erfolg von Akupunktur und Hypnose ist nicht eindeutig. Allerdings können diese Methoden in vielen Fällen begleitend sicherlich zu einer Verstärkung des Willens, das Rauchen aufzuhören, beitragen.

**Informieren Sie sich**

über verschiedene Rauchstopp-Methoden und Ausstiegshilfen – bei der Raucherberatung der Salzburger Gebietskrankenkasse.

**Im GIZ - Gesundheits-Informations-Zentrum, Faberstr. 17, 5024 Salzburg, Tel: 0662 / 87 14 91-0 oder per Mail: giz@sgkk.sozvers.at.**



Tischständer und Aufkleber (wie oben abgebildet) erhalten Sie als Unterstützung bei Ihrer Salzburger Gebietskrankenkasse im Gesundheits-Informations-Zentrum GIZ.