

STOP-SIMPLY.DE - DAS BUCH

ONLINE MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN

Von Dr. L. Satow

Kostenloses E-Book (PDF) verfügbar unter
www.stop-simply.de/buch/

2. Überarbeitung, 2012



Stop-Simply.de - Das Buch von Dr. Lars Satow steht unter einer Creative Commons Namensnennung-NichtKommerziell-KeineBearbeitung 3.0 Deutschland Lizenz.

Sie dürfen:

das Werk bzw. den Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen

Zu den folgenden Bedingungen:

Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen.

Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.

Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise verändert werden.

© 2012 Dr. Lars Satow

INHALT

Vorwort	3
1. Einleitung	4
2. Die Wahrheit über das Rauchen	5
3. Was hilft – und was nicht	14
4. Wie Stop-Simply helfen kann	18
5. Wege aus der Zigarettensucht	24
6. Gründe für das Aufhören	33
7. Die Suchtkurve	39
8. Interview mit Prof. Dr. Ralf Schwarzer	42
9. Antworten vom Stop-Simply-Psychologen-Team	47
Literatur	54
Über den Autor	56

VORWORT

Nachdem die Stop-Simply-Community im Jahr 2011 mehr als 20.000 Mitglieder zählte, Tagespresse und Medien über Stop-Simply berichteten, Projekte zusammen mit der Freien Universität Berlin und der Dualen Hochschule Ravensburg durchgeführt und wichtige Forschungsergebnisse veröffentlicht wurden, war es an der Zeit auch das Stop-Simply-Buch zu überarbeiten. In die Neufassung eingeflossen sind nicht nur die Ergebnisse der wissenschaftlichen Studien, sondern vor allem auch das Feedback der Stop-Simply-Mentoren und –Teilnehmer. Einige der langjährigen Mentoren und Unterstützer möchte ich hier stellvertretend für alle freiwilligen Helfer nennen und mich persönlich bei ihnen bedanken:

Jutta war 2008 die erste Stop-Simply Mentorin

Celja organisierte 2008 das erste Stop-Simply-Treffen

Wotan ist unermüdlicher Mentor seit 2009

Reina war beliebte Mentorin von 2009 bis 2011

Lauriee unvergessene Mentorin von 2010 bis 2011

Amazonchen Mentorin mit viel Herz von 2010 bis 2011.

feli61 ist Mentor seit 2011

Außerdem gilt mein Dank

Prof. Dr. Ralf Schwarzer, Freie Universität Berlin, für die wissenschaftliche Auswertung der Daten und die fachliche Beratung beim Aufbau des Online-Nichtraucher-Kurses.

Prof. Dr. Karin Reinhard, Duale Hochschule Ravensburg, für die Durchführung der Studentenprojekte zur Verbesserung der Stop-Simply-Community.

Sowie allen, die Stop-Simply mit ihrer Spende unterstützt haben.

1. EINLEITUNG

Als unsere Tochter geboren wurde, beschloss ich endgültig, mit dem Rauchen aufzuhören. Zu dem Zeitpunkt hatte ich schon unzählige Versuche hinter mir, die immer gleich verlaufen waren: Ich habe spontan alle Zigaretten und Feuerzeuge weggeschmissen. Aber schon wenige Stunden später, spätestens aber am nächsten Morgen, lief ich wie ferngesteuert zum Zigarettenautomaten oder zum Kiosk um die Ecke und hatte wieder eine Schachtel in der Hand - die letzte natürlich. Es hat auch Abende gegeben, da habe ich die zerknitterten Zigaretten wieder aus dem Mülleimer gesammelt. Sie waren feucht, krümelig und schmeckten nach Essensresten, aber das war mir egal.

Mit der Geburt unserer Tochter hatte sich jedoch etwas verändert. Ich hatte plötzlich ein Ziel, das mir sehr wichtig war. Ich wollte nicht, dass unsere Tochter einen Vater hat, der dieser Sucht verfallen ist. Ich wollte nicht, dass unsere Tochter selbst irgendwann mit dem Rauchen anfängt. Es war schwer, es war ein Kampf, es ging an die Substanz - aber ich habe es geschafft und bin unserer Tochter auch dafür immer noch dankbar.

Meine Erfahrungen aus dieser Zeit stellte ich 2006 ins Internet. Und noch am gleichen Abend gab es die ersten Reaktionen. Ich stellte mehr Tipps online und gab Aufhörwilligen die Möglichkeit, sich nach jedem rauchfreien Tag in eine Erfolgsliste einzutragen. Der Grundstein für Stop-Simply war gelegt.

Heute ist Stop-Simply eine beliebte Nichtraucher-Community mit Online-Nichtraucherkurs, Forum, Chat und kostenloser Online-Beratung durch Diplom-Psychologen. Das, was Stop-Simply so erfolgreich macht, ist jedoch nicht eine bestimmte Methode, sondern dass hier Menschen zusammenfinden und sich gegenseitig unterstützen. Finanziert wird Stop-Simply allein aus Spenden der Teilnehmer.

2. DIE WAHRHEIT ÜBER DAS RAUCHEN

Die Zigarettensucht gehört nach Überzeugung vieler Experten zu den schlimmsten und heimtückischsten Süchten überhaupt. Nur wenige Zigaretten-Raucher kommen je wieder von ihr los. Viele Experten (z.B. das Schweizer Bundesamt für Gesundheit) sprechen sogar davon, dass das Suchtpotential so groß ist wie bei Heroin (BAG, 2012). Dennoch wird die Zigarettensucht auch heute noch verharmlost, weil zwei Gruppen eine unheilige Allianz eingehen: Die Zigaretten-Industrie und die Wunderheiler.

Die Zigarettenindustrie stellt es gerne so dar, als ob man mit etwas Willenskraft jederzeit aufhören könnte. Und die Wunderheiler verkaufen gerne ihre Hypnosen, Wunder-Spritzen und Tinkturen mit dem Versprechen, dass es damit zu 70%, 80% oder 90% klappt. Resultat: Viele Menschen glauben, dass man jederzeit aufhören kann, wenn man nur will.

Und auch der Tabakkonzern British American Tobacco (Lucky Strike, HB, Prince, Lord, Schwarzer Krauser) schreibt auf seiner Webseite:

" Es ist in unseren Augen jedoch wichtig zu betonen, dass Menschen, die mit dem Rauchen aufhören möchten, dies auch schaffen, wenn sie den festen Willen dazu haben und daran glauben."

(Quelle: Webseite von BAT; http://www.bat.de/group/sites/BAT_7TYF37.nsf/vwPagesWebLive/DO7VHB5S?opendocument&SKN=1, abgerufen Feb 2012).

The screenshot shows the website interface for British American Tobacco Germany. At the top, there is a navigation bar with links for Home, Hilfe, Site map, Links, Kontakt, Impressum, and British American Tobacco weltweit. A search bar is located on the right. Below the navigation is a logo for British American Tobacco Germany. A horizontal menu contains categories: Unternehmen, Tabak und unsere Produkte, Verbraucher und Handel, Verantwortung, Gesundheit und Wissenschaft (highlighted), Karriere, and Medien. The main content area is titled 'Kann man mit dem Rauchen aufhören?' and includes a breadcrumb trail: Home > Gesundheit und Wissenschaft > Kann man mit dem Rauchen aufhören?. The text discusses the health risks of smoking and the challenges of quitting, emphasizing that many smokers struggle to quit despite knowing the risks. It mentions that the company's goal is not to encourage smoking but to help those who want to quit. A sidebar on the left lists related topics like 'Gesundheitsrisiken durch Rauchen' and 'Rauchfrei: Snus und gesundheitliche Risiken'. A 'Siehe auch' section on the right lists external links to 'Stiftung Warentest', 'www.prevnet.de', 'www.rauchfrei-info.de', and 'www.klasse2000.de'. A footer note states: 'Wir sind für den Inhalt externer Seiten nicht verantwortlich'.

Home | Hilfe | Site map | Links | Kontakt | Impressum | British American Tobacco weltweit

Suchen

BRITISH AMERICAN TOBACCO GERMANY

Unternehmen | Tabak und unsere Produkte | Verbraucher und Handel | Verantwortung | **Gesundheit und Wissenschaft** | Karriere | Medien

Home > Gesundheit und Wissenschaft > Kann man mit dem Rauchen aufhören?

Kann man mit dem Rauchen aufhören?

Viele Raucher können nach bestehenden internationalen Definitionen zur Tabaksucht – etwa jener der Weltgesundheitsorganisation – als süchtig eingestuft werden: Sie konsumieren Tabak, obwohl ihnen die gesundheitlichen Risiken des Rauchens bekannt sind. Es fällt zudem vielen Rauchern schwer, ohne Zigarette auszukommen. Trotzdem haben es Millionen von Rauchern auch ohne medizinische Hilfe geschafft, mit dem Rauchen aufzuhören.

Unser Geschäft zielt nicht darauf ab, Menschen zum Rauchen zu überreden oder von der Rauchentwöhnung abzuhalten. Wer das Rauchen aufgeben möchte, sollte das auch tun.

Der feste Wille zählt

Jeder Erwachsene, der mit dem Rauchen beginnt, sollte bedenken, dass es ihm später schwerfallen kann, es wieder aufzugeben. **Es ist in unseren Augen jedoch wichtig zu betonen, dass Menschen, die mit dem Rauchen aufhören möchten, dies auch schaffen, wenn sie den festen Willen dazu haben und daran glauben.**

Was Sie beachten sollten, wenn Sie das Rauchen aufgeben möchten

Es gibt unterschiedliche Wege, um Menschen zu helfen, das Rauchen aufzugeben, unter anderem sogenannte Nikotinersatztherapien wie nikotinhaltige Pflaster oder Kaugummis. Während all diese Hilfsmittel unterstützend wirken können, sind wir der festen Überzeugung, dass allein persönlicher Wille und der Glaube an sich selbst ausschlaggebend dafür sind, erfolgreich mit dem Rauchen aufzuhören.

Siehe auch
Kann man mit dem Rauchen aufhören?

Externe Links
Stiftung Warentest
www.prevnet.de
www.rauchfrei-info.de
www.klasse2000.de

Wir sind für den Inhalt externer Seiten nicht verantwortlich

ABBILDUNG 1- BAT WEBSEITE 2012: AUFHÖREN NUR EINE FRAGE DES WOLLENS?

IST DAS AUFHÖREN WIRKLICH EINE FRAGE DES WOLLENS?

Dazu ein paar Stimmen aus dem Stop-Simply-Forum

marion1988 (w, 20): *Ich versuche jetzt schon das siebte Mal mit dem Rauchen aufzuhören, leider glauben manche in meiner Familie nicht mehr daran, dass ich es wirklich schaffen könnte. Sie meinen ich hätte nicht den Willen dazu, es hinzubekommen!*

Mainzer (m, 37): *Ich rauche seit ich 15 bin und bin exakt heute 6 Wochen rauchfrei! Dazwischen lagen endlos viele Versuche, erfolglose Versuche, aber ich hab mich nie entmutigen lassen und dachte mir immer, dass jeder (gescheiterte) Versuch besser ist als gar kein Versuch.*

Leonarda (w, 58): *Ich habe schon einige Versuche hinter mir, da ich schon starke körperliche Beeinträchtigungen habe. Bin immer wieder schwach geworden, wohl auch weil mein Mann weitergeraucht hat. Nun wurde bei meinem Mann Kehlkopfkrebs festgestellt. Morgen beginnt seine erste Bestrahlung und er hört ab morgen auf zu rauchen. Ich glaube zwar, dass es einfacher ist aufzuhören wenn die Wohnung rauchfrei ist, habe aber Angst dass ich unter der Belastung wegen der Krankheit meines Mannes nicht durchhalte.*

Küki (w, 28): *Ich habe schon so viele Versuche hinter mir, aber es klappt einfach nicht. Jetzt möchte ich es noch mal versuchen. Bin leider arbeitslos und bin fast nur zu Hause.*

Laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA, 2012) sterben mehr Menschen am Rauchen als man denkt:

„Das Zigarettenrauchen verursacht mehr Todesfälle als AIDS, Alkohol, illegale Drogen, Verkehrsunfälle, Morde und Selbstmorde zusammen genommen. Statistisch gesehen verliert jeder Raucher im Schnitt 8 Jahre seines Lebens.“ Etwa 300 bis 400 Menschen sterben täglich in Deutschland an den Folgen des Rauchens.

Sterben all diese Menschen nur aus Willensschwäche, wie British American Tobacco (BAT) behauptet?

Die Wahrheit ist eine andere: Das Rauchen von Zigaretten macht süchtig. Der Weg aus der Sucht ist für viele Raucher extrem schwierig.

So sieht es auch das Schweizer Bundesamt für Gesundheit auf seiner Webseite:

„Rauchen macht krank und das Nikotin abhängig. In weniger als 10 Sekunden gelangt Nikotin aus der Zigarette via Lunge ins Gehirn! Studien belegen, dass schon beim Konsum von wenigen Zigaretten die Basis für ein langfristiges Suchtverhalten gelegt wird. Unter Gesundheitsexperten ist man sich einig: Das Suchtpotential von Nikotin vergleicht sich mit dem von Heroin! Das spiegelt sich auch in der Tatsache, dass 53% aller RaucherInnen eigentlich mit dem Rauchen aufhören möchten. Der Ausstieg fällt aber schwer, denn nur gerade einer von 20 Personen gelingt es auf Dauer.“

(Quelle: Webseite des Schweizer Bundesamtes für Gesundheit, <http://www.bag.admin.ch/aktuell/00718/01220/index.html?lang=de&msg-id=4057>, abgerufen im Feb. 2012).

Aber warum behauptet die Tabakindustrie gerne etwas anderes? Nur um ihren Profit zu sichern? Das Deutsche Krebsforschungszentrum charakterisiert das Vorgehen der Tabakindustrie so:

„Die Tabakindustrie hat der Politik in zahlreichen Ländern seit Jahrzehnten eigene Erkenntnisse über die Gesundheitsschädlichkeit des Rauchens sowie Passivrauchens vorenthalten, wissenschaftlich zweifellos belegte Befunde geleugnet und auf verschiedene Weise versucht, wirksame Tabakkontrollpolitik zu verhindern.“

(Quelle: Webseite des Deutschen Krebsforschungszentrums, <http://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/Tabakindustrie.html#inhalt5>, abgerufen im Feb. 2012)

WARUM DAS AUFHÖREN SO SCHWIERIG IST

Aber warum ist das Aufhören so schwierig und warum werden so viele rückfällig? Dafür gibt es mindestens fünf Gründe:

1. Die körperlich Abhängigkeit: Beim Rauchen einer Zigarette nimmt der Raucher etwa 2 mg Nikotin auf. Das Besondere: Das

Nikotin wird über die Lunge aufgenommen und erreicht das Gehirn **schneller** als bei einer direkten Injektion in die Vene. Bereits nach wenigen Sekunden wird das Gehirn mit Nikotin überflutet. Im Gehirn bilden sich mit der Zeit immer mehr Nikotinrezeptoren (nikotinerge Acetylcholinrezeptoren), die sehnsüchtig auf das Nikotin warten und dann "Glückshormone" (Neurotransmitter) ausschütten. Diese Neurotransmitter erzeugen nicht nur das Glücksgefühl (Dopamin), sondern zügeln auch den Appetit (Dopamin, Noradrenalin, Serotonin) und wirken spannungslösend (Endorphine). (Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg).

Solange diese Rezeptoren auf das Nikotin warten, besteht die körperliche Abhängigkeit. Die gute Nachricht: Nach dem Rauchstopp bilden sich die Nikotinrezeptoren wieder zurück und Raucher können lernen, die Ausschüttung von "Glückshormonen" durch andere Dinge auszulösen. Die Rückbildung der Nikotinrezeptoren dauert nur 3 bis 6 Wochen, und genau das ist die harte Zeit des Entzuges mit Reizbarkeit, Nervosität, Schlaflosigkeit und oft einem Gefühl der inneren Leere (weil die Glückshormone fehlen).

Die Entzugserscheinungen können jedoch auch länger anhalten, wie z.B. bei maria (w, 46). Sie schreibt im Stop-Simply-Forum:

maria (w, 45): *Nach 79 rauchfreien Tagen könnte ich immer noch bei der kleinsten Gelegenheit aus der Haut fahren. Ich kann mich nicht konzentrieren und bin extrem gereizt und lustlos. Ich bin 45, habe 30 Jahre tägl. ca. 20 Zigaretten geraucht. Ich sehe kein Licht am Ende des Tunnels, täglich diese Unruhe, das muss doch mal aufhören.*

2. Jahrelange Konditionierung: Setzt man einem Hund sein Fressen vor, beginnt Speichel zu fließen. Ertönt vor dem Fressen ein Klingelton, dann setzt der Speichelfluss bereits mit dem Klingelton ein, auch wenn man das Fressen später weglässt. Aber jetzt wird es interessant: Leuchtet vor dem Klingelton noch eine Lampe (auch wenn es nach dem

Klingelton gar nichts mehr zu fressen gibt), dann setzt der Speichelfluss nach kurzer Zeit schon beim Aufleuchten der Lampe ein. Dieses Phänomen hat der russische Wissenschaftler Pawlow entdeckt und ausführlich untersucht. Er nannte es Konditionierung.

Bei uns Menschen funktioniert es mit den Zigaretten genauso. Wir rauchen zum Kaffee, schon ruft allein der Duft von Kaffee den Hunger nach einer Zigarette hervor. Vor dem Kaffee gehen wir immer zum Kaffeeautomaten - also ruft nach einiger Zeit bereits der Kaffeeautomat das Verlangen nach einer Zigarette hervor.

Im Gehirn entstehen so Verbindungen zwischen Situationen, Tönen, Gerüchen, Menschen und dem Verlangen zu rauchen, die zunächst gar nichts miteinander zu tun haben. Beim Menschen können diese Verbindungsketten sehr lang werden. Das besondere beim Nikotin: Nikotin wirkt im Gehirn so, dass die Herstellung dieser Verbindungen vereinfacht wird. Ein weiterer Grund, warum Zigaretten so süchtig machen.

Der einzige Weg, diese Verbindungen zu löschen, besteht darin, nicht mehr zu rauchen! Bis alle Verbindungen gelöscht sind, kann es 3 bis 12 Monate dauern.

Während dieser Zeit kommt es immer wieder vor, dass wir in bestimmten Situationen plötzlich das Verlangen verspüren, rauchen zu müssen.

3. Verlangen nach oraler Ersatz-Befriedigung: Säuglinge trinken an der Brust, Kleinkinder nehmen einen Schnuller, Liebende küssen und lieblosen sich mit dem Mund. Seit unseren ersten Lebenstagen machen wir die Erfahrung, dass Gutes und Schönes unsere Lippen berührt und über unseren Mund in den Körper gelangt. Bei manchen Menschen ist der Wunsch nach oraler Befriedigung so stark ausgeprägt, dass sie ihr ganzes Leben auf der Suche danach sind.

Fast alle Menschen berühren mehrmals stündlich unbewusst ihre Lippen oder stecken sich etwas in den Mund – vor allem wenn sie nervös, ängstlich oder traurig sind. Zigaretten

versprechen genau diese orale Befriedigung - ohne dick zu machen.

Für nicht wenige Raucher ist die Zigarette Ersatz für die Mutterbrust, den Schnuller oder entgangene Liebkosungen. Der Verzicht auf die Zigarette kommt dem Abstillen gleich: Wir geben etwas auf, was uns sehr lieb geworden ist. Wer in der Zigarette orale Befriedigung sucht, kommt daher etwas einfacher von ihr los, wenn er eine neue orale Befriedigung findet, und es ihm gelingt, sein orales Unbefriedigtsein aufzuarbeiten und zu überwinden.

4. Typische Sucht-Gedanken. Überzeugungen, Vorstellungen, Gedanken bestimmen unser Handeln. Weil die Zigaretten-Industrie das weiß, gibt sie Millionen aus, um uns unbewusst bestimmte Vorstellungen, Überzeugungen und Gedanken einzupflegen. Die Zigaretten-Industrie würde aber nie ein Plakat drucken auf dem steht: Rauchen entspannt. Denn das würde die bewussten Abwehrmechanismen auf den Plan rufen. Die Zigaretten-Industrie macht es geschickter: Sie zeigt uns entspannte Menschen beim Rauchen. Sie zeigt uns, dass wir mit der Zigarette in der Hand mutiger sind als sonst, sie zeigt uns, dass Raucher glücklich sind. Sie zeigt uns, dass Raucher schlank sind. Um diese Lügen zu entlarven, muss man sich die Wahrheit vor Augen führen, z.B.:

- "Rauchen entspannt": Es gibt viele andere Dinge, die ebenfalls entspannen und nicht süchtig und krank machen.
- "Rauchen macht schlank": Rauchen zügelt den Appetit, führt aber gleichzeitig auch zu Hautalterung, gelben Zähnen, hässlichen Abszessen, Husten, Augenringen, amputierten Beinen und kann schnell mit Krebs enden.
- „Raucher haben mehr Spaß“: Der Spaß am Rauchen endet spätestens, wenn Du das erste Blut hustest. Auch beim Sport haben die meisten Raucher schnell deutlich weniger Spaß als Nichtraucher.

5. Unterschwelligkeit. Das Heimtückische an der Zigarettensucht ist ihre Unterschwelligkeit. Wir werden süchtig, ohne es zu merken. Der Heroinsüchtige merkt sehr schnell, dass er süchtig ist. Zu stark sind die Entzugserscheinungen, zu stark ist die Wirkung der Droge. Der Raucher fühlt sich frei und merkt lange Zeit nicht, dass er süchtig ist und für seinen eigenen Tod bezahlt.

MACHEN ZIGARETTEN NUR ZUFÄLLIG ABHÄNGIG?

Die Frage, die sich jetzt noch stellt, lautet: Ist es Zufall, dass Zigaretten süchtig und krank machen? Die Antwort ist kurz: Nein. Die Zigarette ist ein echtes Designer-Produkt - entwickelt um Menschen abhängig und krank zu machen und den Gewinn der Industrie zu steigern. So sieht es zumindest das Deutsche Krebsforschungszentrum. In einem Forschungsbericht (Deutsches Krebsforschungszentrum, 2005) über die Zusatzstoffe in Zigaretten heißt es:

"Den Zigarettenherstellern sind seit mindestens 50 Jahren die krebserregenden und krankmachenden Eigenschaften ihrer Produkte bekannt [...] Das gesundheitliche Risiko des Rauchens wurde von den Zigarettenherstellern nicht vermindert, obwohl diese schon seit Jahren über entsprechende technische Möglichkeiten verfügen"

Mit anderen Worten: Die Zigaretten-Industrie weiß, dass Zigaretten krank machen und könnte es ändern – tut es aber nicht.

Und weiter im gleichen Bericht:

"Die Hersteller senken zwar den [messbaren] Gesamtnikotingehalt ab, erhalten oder erhöhen jedoch die Bioverfügbarkeit des freien Nikotins durch die Zugabe von entsprechenden Zusatzstoffen wie Ammoniak, Harnstoff oder Soda... Neben Zusatzstoffen, die dieser Nikotinmanipulation dienen, wird von den Zigarettenherstellern eine Vielzahl von Substanzen eingesetzt, welche reizmindernd, kühlend oder anästhesierend wirken, um eine deutlich tiefere Inhalation des

Rauchs möglich zu machen. Durch die reizmindernden Wirkung wird das Rauchen insbesondere für Einsteiger, d.h. für Kinder und Jugendliche, angenehmer und genießbarer"

Die Zigaretten-Industrie weiß auch, dass Zigaretten süchtig machen – und erhöht das Suchtpotential noch durch Zusatzstoffe.

Man könnte es auch so zusammenfassen: Die Zigarette ist ein billiges Cent-Produkt (in der Produktion kostet eine Zigarette weniger als 3 Cent, der geringste Teil davon entfällt auf den Tabak), das mit billigen Zusatzstoffen versetzt wird und bewusst abhängig macht, um den Profit der Zigaretten-industrie zu steigern.

3. WAS HILFT – UND WAS NICHT

Die folgende Übersicht beruht auf den Ergebnissen und Empfehlungen der Deutsche Arzneimittelkommission (2010) und der Europäischen Arzneimittelagentur (2011). Zudem sind die Erfahrungen mit mehr als 20.000 Stop-Simply-Teilnehmern eingeflossen.

THERAPEUTISCHE METHODEN

SELBSTHILFE MIT ANLEITUNG

Viele Raucher schaffen es mit Anleitung (durch Bücher, Ärzte, Freunde, Nichtraucher-kurse, Online-Kurse) mit dem Rauchen aufzuhören. Wichtig ist, dass durch die Anleitung die Motivation gestärkt wird. Die Vorbereitung auf Entzugssymptome und Rückfallgefahren gehört ebenfalls zu einer guten Rauchstopp-Anleitung. Wichtige und richtige Tipps sind:

- Den Rauchstopp vorher planen und z.B. alles, was an das Rauchen erinnert, in den ersten Tagen meiden.
- Aufhören, wenn man sich stark fühlt (und nicht wenn man unter großem Stress steht).
- Für Ablenkung sorgen.
- Nichtraucher-Freunde um Unterstützung bitten – auch zur Ablenkung.
- Immer nur an einen Tag denken („Heute will ich nicht rauchen“) und sich abends dafür belohnen.
- Mental auf Entzugssymptome vorbereiten. Hier hilft das Wissen, dass die meisten Entzugssymptome nach 6 bis 10 Wochen vollständig verschwinden.
- Viel trinken und leichter Sport verbessern das Wohlbefinden und beschleunigen die Entgiftung.
- Auf Alkohol und Süßes verzichten. Beides kann die Entzugssymptome deutlich verschlimmern. Alkohol schwächt zudem den Willen.
- Viele rauchen zum Kaffee. Daher am Anfang lieber auf Kaffee verzichten.
- Die meisten schaffen es nicht beim ersten Versuch. Viele Raucher brauchen 20 und mehr Versuche.

VERHALTENSTHERAPIE

Bei der Verhaltenstherapie wird mit Unterstützung eines Therapeuten versucht, den Suchtkreislauf durch gezielte Informationen, Übungen, Verhaltensbeobachtungen und Belohnungssysteme zu durchbrechen. Zusammen mit Nikotinersatzpräparaten stellt die Verhaltenstherapie die wirksamste Entwöhnungstherapie dar. Sie darf ausschließlich von psychologischen Psychotherapeuten, Ärzten mit psychotherapeutischer Zusatzqualifikation und Heilpraktikern (für Psychotherapie) angeboten werden. Da die Zigarettensucht in Deutschland nicht als Krankheit anerkannt ist, werden die Kosten für eine Verhaltenstherapie zur Nikotinentwöhnung in der Regel nicht von den öffentlichen Krankenkassen übernommen.

HYPNOSE

Die Schwierigkeit bei Hypnose besteht darin, zu klären, was überhaupt „Hypnose“ ist. Jeder kann in Deutschland Hypnose anbieten und sich Hypnotiseur nennen. Hilfreich ist das oftmals nicht. Wirksamkeitsbelege gibt es allein für die psychotherapeutische Hypnotherapie nach Milton Erickson. Für diese Hypnotherapie hat der wissenschaftliche Beirat Psychotherapie 2006 die Wirksamkeit attestiert. Schaut man sich die Hypnotherapie nach Erickson genauer an, dann hat sie viele Gemeinsamkeiten mit der Verhaltenstherapie: Die Aufhörwilligen erhalten gezielte Informationen und lernen bestimmte Gedankenmuster durch andere zu ersetzen und sich selbst zu belohnen.

MEDIKAMENTE UND ERSATZPRÄPARATE

NIKOTINPRÄPARATE (NIKOTINPFLASTER UND -KAUGUMMIS)

Die Nikotin-Ersatzstoff-Therapie (NET) kann die anfänglichen Entzugserscheinungen nachweislich reduzieren. Viele Präparate (insbesondere Pflaster) weisen jedoch auch unangenehme Nebenwirkungen (Hautirritationen, Übelkeit)

auf. Nikotinpräparate helfen auch nicht gegen die jahrlange Konditionierung oder gegen das Verlangen nach oraler Befriedigung (siehe Kapitel 2).

Trotzdem erhöht die Anwendung von Nikotinpräparaten die Erfolgsaussichten besonders bei stark abhängigen Rauchern (auf ca. 20%). Die Behandlung sollte begleitend zu einer Verhaltenstherapie oder Selbsthilfe über einen Zeitraum von 4 bis 6 Wochen erfolgen.

ZYBAN (WIRKSTOFF: BUPROPION)

Ist ein Psychopharmakon, das normalerweise bei Depressionen eingesetzt wird. Die Erfolgsquote beträgt 15% bis 20%. Wegen der zum Teil starken Nebenwirkungen sollte Zyban nur bei stark abhängigen Rauchern verschrieben werden.

CHAMPIX (WIRKSTOFF: VARENICLIN)

Auch hierbei handelt es sich um ein Psychopharmakon, das starke Nebenwirkungen haben kann. Vareniclin soll die Nikotinrezeptoren im Gehirn (siehe Kapitel 2) blockieren. Die Erfolgsquote beträgt ebenfalls etwa 20%.

WIRKSAMKEIT IM VERGLEICH

Viele Mittel und Medikamente setzen nur bei der körperlichen Abhängigkeit an und sind deshalb nur kurzfristig erfolgreich. Wer sich auf die Reduzierung der Entzugserscheinungen mit Hilfe von Nikotinplastern verlässt, wird nach kurzer Zeit wieder zur Zigarette greifen, weil es „doch einfach dazugehört“.

Ein Stop-Simply-Teilnehmer, der mit Champix aufhören wollte und im Außendienst tätig war, hat beispielsweise nicht verkraftet, dass er ohne Zigaretten für eine gewisse Zeit weniger leistungsfähig ist. Nach zwei Wochen hat er Champix abgesetzt und wieder geraucht.

Solange man an seinen Denkmustern und Überzeugungen nichts ändert, helfen langfristig weder Nikotinpräparate noch Psychopharmaka. Das verdeutlichen auch die Ergebnisse der Europäischen Arzneimittelagentur: 40 Wochen nach Behandlungsende betrug der Prozentsatz derjenigen, die weiterhin nicht rauchten, mit Champix 23 %, bei den

Patienten, die ein Placebo eingenommen hatten, 9 %. Bei den Patienten, die Bupropion erhalten hatten, lag der Prozentsatz bei 16 %.

ZWEIFELHAFTE METHODEN

REDUZIERUNG DES RAUCHENS

Da die Reduzierung weder zu einer Reduzierung der körperlichen Abhängigkeit führt noch zu einem Umdenken, gelingt der Ausstieg mit dieser Methode fast nie.

AKUPUNKTUR

Einige Raucher geben viel Geld für Akupunktur aus, es gibt jedoch keine Belege dafür, dass sie wirklich die Erfolgsaussichten erhöht. Es ist auch unklar, an welchen Suchtkomponenten sie überhaupt ansetzen soll.

E-ZIGARETTEN

Elektrische Zigaretten helfen nicht dabei, sich das Rauchen abzugewöhnen, weil sie weder die jahrelange Konditionierung auflösen noch dazu beitragen, typische Suchtgedanken zu überwinden. Zudem besteht der Verdacht, dass sie gesundheitsschädlich sein können.

4. WIE STOP-SIMPLY HELFEN KANN

Nichtraucher-Bücher haben den Nachteil, dass man nach dem Lesen des Buchs ohne Unterstützung alleine bleibt. Viele Nichtraucherkurse haben den Nachteil, dass sie nur zu bestimmten Zeiten stattfinden und dass auch nicht in allen Städten und an allen Orten. Therapien haben den Nachteil, dass sie teuer sind, weil sie nur selten von Krankenkassen bezuschusst werden.

Stop-Simply hat diese Nachteile nicht. Stop-Simply ist kostenlos und immer verfügbar. Stop-Simply bietet Infos, Anleitung, Unterstützung – an jedem Ort und zu jeder Tageszeit. Und ist damit erfolgreich.

INFORMATION, MOTIVATION UND UNTERSTÜTZUNG - DAS KONZEPT VON STOP-SIMPLY

Die Informationen auf Stop-Simply.de dienen dazu, den Rauchstopp vorzubereiten und sich auf die Entzugssymptome vorzubereiten (Planung). Wer weiß, dass die Entzugssymptome nach einer bestimmten Zeit überwunden sind, der kann die Zeit bis dahin gelassener ertragen. Wer die Gefahren eines Rückfalls kennt, der kann sich vorsehen.

Alle Experten sind sich einig, dass der Motivation beim Rauchstopp die entscheidende Rolle zukommt. Die Motivation setzt sich aus unterschiedlichen Erwartungen und Überzeugungen zusammen. Eine wichtige Überzeugung ist die Erwartung, den Rauchstopp aus eigener Kraft meistern zu können. Wer davon überzeugt ist, es schaffen zu können, der strengt sich mehr an, steckt Rückschläge leichter weg und ist am Ende erfolgreicher. Unzählige Studien konnten dies belegen. Wissenschaftler sprechen dabei von den sogenannten „Self-Efficacy Expectancies“ (deutsch Selbstwirksamkeitserwartungen). Ein besonderes Anliegen von

Stop-Simply ist es, diese Selbstwirksamkeitserwartungen aufzubauen, z.B. durch Beispiele erfolgreicher Modellpersonen, Anleitungen und Audio-Tracks für die Selbstsuggestion. Eine Studie von Prof. Schwarzer (2009) konnte zeigen, dass diese Erwartungen den Erfolg auch bei Stop-Simply vorhersagen.

Darüber hinaus erhöht Stop-Simply die Motivation durch die Vergabe von Nichtraucher-Rängen nach dem Vorbild asiatischer Kampfsportarten. Wer den ersten Tag schafft, wird in den Rang eines Sho-Dan erhoben, wer die erste Woche schafft, wird San-Dan usw. Diese Ränge motivieren nicht nur, sondern führen auch dazu, dass sich die Teilnehmer erreichbare, kurzfristige Ziele setzen.

Neben Information und Motivation bietet Stop-Simply Unterstützung durch andere Teilnehmer, Mentoren und

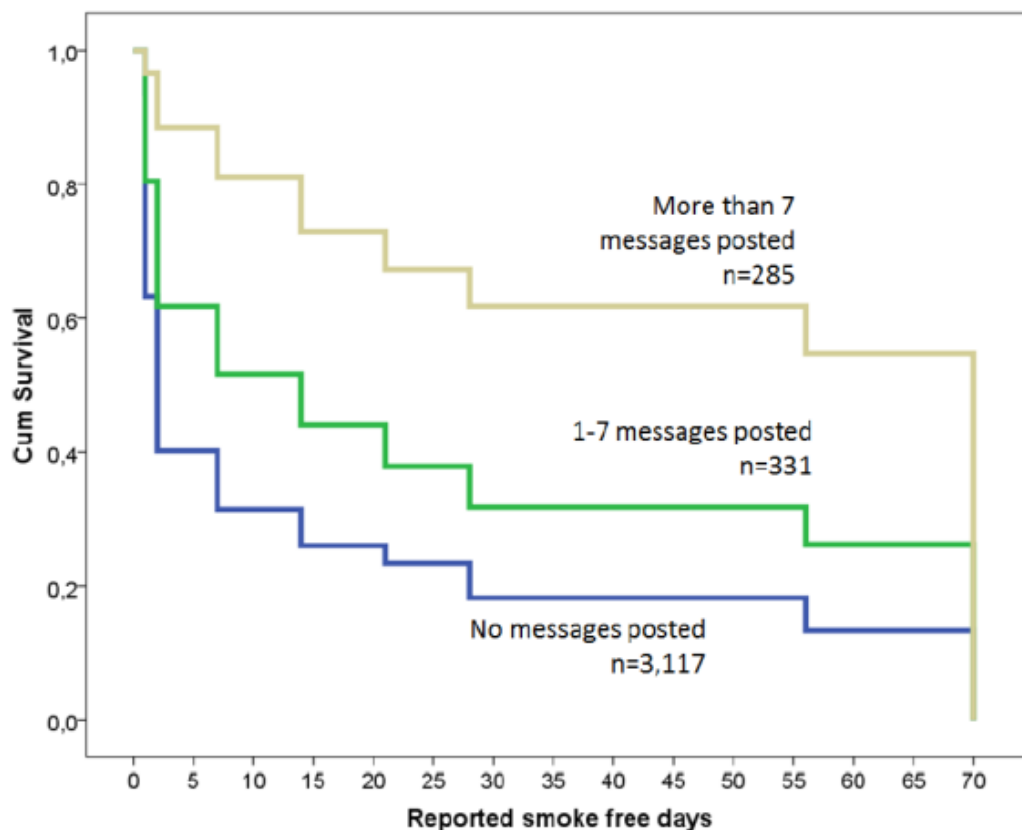


ABBILDUNG 2. ERFOLG VON TEILNEHMERN, DIE SICH GAR NICHT, WENIG UND HÄUFIG AM STOP-SIMPLY-FORUM BETEILIGEN

Psychologen. Rund um die Uhr können sich die Teilnehmer im Nichtraucherforum austauschen und im Chat treffen. Bei ernstesten Problemen bietet ein Team von Psychologen ehrenamtliche, psychologische Online-Beratung an. Diese Komponente der sozialen Unterstützung macht auf Stop-Simply den entscheidenden Unterschied aus (Abbildung 2). So zeigte sich in einer aktuellen Untersuchung, dass Teilnehmer, die das Forum und den Chat häufig nutzen deutlich erfolgreicher sind (Schwarzer & Satow, 2012).

Etwa 10% der Teilnehmer, die nur den Stop-Simply-Online-Kurs durcharbeiten, schaffen es mit dem Rauchen aufzuhören. Teilnehmer, die sich gelegentlich auch am Forum beteiligen, sind bereits nach einer Woche deutlich erfolgreicher und etwa 30% sind auch nach zehn Wochen noch rauchfrei. Bei Teilnehmern, die sich regelmäßig am Forum beteiligen, schaffen das mehr als 60%.

Das wird in Abbildung 2 (S. 19) verdeutlicht. Stop-Simply-Teilnehmer wurden in drei Gruppen aufgeteilt: Teilnehmer, die mehr als sieben Beiträge im Forum geschrieben haben (gelbe Linie), Teilnehmer mit ein bis sieben Beiträgen (grüne Linie) und Teilnehmer, die nur den Online-Kurs durcharbeiteten. Die Erfolgsaussicht (Cum Survival) ist bei Teilnehmern, die sich im Forum beteiligen, von Anfang an deutlich höher und liegt nach 70 Tagen (10 Wochen) zwischen 30% (grüne Linie) und 60% (gelbe Linie)

Die Stop-Simply-Angebote in der Übersicht:

- **Der Stop-Simply-Online-Nichtraucherkurs:** Der Online-Nichtraucherkurs ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für den Start in ein rauchfreies Leben. Es wird allen Teilnehmern empfohlen, die Kursschritte der Reihe nach durcharbeiten. Nach jedem Kursschritt wird nach dem Vorbild asiatischer Kampfsportarten ein neuer Nichtraucher-Rang verliehen. Ziel des Kurses ist es unter anderem die Selbstwirksamkeitserwartungen der Teilnehmer zu erhöhen.

- **Das Stop-Simply-Nichtraucher-Forum:** Das Nichtraucher-Forum bietet Rat und Unterstützung durch andere Teilnehmer und die Stop-Simply-Mentoren. Wer hier seine Fragen stellt oder Probleme schildert, erhält schnell viele Antworten, fühlt sich weniger allein und in seinen Entscheidungen bestärkt. Oft bilden sich lockere Zirkel von Teilnehmern, die sich über eine lange Zeit täglich im Forum treffen und gegenseitig bestärken.
- **Der Stop-Simply-Nichtraucher-Chat:** Hier treffen sich Teilnehmer um zu reden und sich abzulenken. Gerade während der ersten Tage kann der Chat eine hilfreiche Ablenkung sein. Chatten statt Rauchen lautet das Motto.
- **MP3-Audio-Tracks für die Selbstsuggestion:** Mit Hilfe der Selbstsuggestion wird nicht nur die Motivation der Teilnehmer gestärkt, sondern es werden auch neue Gedankenmuster eingeübt. Viele Teilnehmer bewerten die MP3-Tracks sehr positiv und hören sie mehrmals täglich.
- **Online-Beratung durch Diplom-Psychologen:** Viele Teilnehmer machen sich anfangs Sorgen um die Entzugserscheinungen. Ein Team von Psychologen hilft ehrenamtlich mit psychologischen Ratschlägen und Instruktionen. Auch bei Themen wie Mehrfachabhängigkeit, Schwangerschaft oder Rückfällen weiß das Psychologen-Team meist Rat.
- **Nichtraucher-Tagebuch:** Vielen hilft es, die eigenen Gedanken und Gefühle während der ersten Tage in einem Tagebuch festzuhalten. Im Stop-Simply-Tagebuch kann zudem noch täglich die Stimmung auf einer Skala von 1 bis 10 vermerkt werden. So sieht man auf einem Blick, wie es langsam aber sicher bergauf geht. Auch später, wenn man es geschafft hat, kann man sich mit Hilfe des Stop-Simply-Tagebuchs noch an diese Zeit erinnern.

STOP-SIMPLY ERFÜLLT ISO-NORM

Studenten der Fachhochschule Nordwestschweiz (Eiholzer, Frias, Gaiser, 2008) haben untersucht, ob Stop-Simply der ISO-Norm 9241/10 (Grundsätze der Dialoggestaltung für

ergonomische Gestaltung interaktiver Systeme) und wissenschaftlichen Kriterien der Gesundheitspsychologie entspricht. Sie kommen zu dem Schluss, dass Stop-Simply den für die Evaluation verwendeten Kriterien der ISO 9241/10 entspricht. Das Kriterium „Aufgabenangemessenheit“ wird vollumfänglich, die „Selbstbeschreibungsfähigkeit“, „Lernförderlichkeit“ und „Erwartungskonformität“ werden mehrheitlich erfüllt.

Was ziemlich kompliziert klingt, bewahrheitet sich in der Praxis: Stop-Simply ist sehr einfach zu bedienen. Viele ältere Menschen werden auf Stop-Simply das erste Mal im Internet aktiv, chatten und posten im Forum. Dass es dabei auch immer mal wieder zu Fehlermeldungen kommt, liegt daran, dass Stop-Simply nach wie vor ein engagiertes Hobby-Projekt ist.

STIMMEN DER STOP-SIMPLY-TEILNEHMER

Und das sagen Stop-Simply-Teilnehmer:

Celja: *Hallo Simplys, Heute vor vier Jahren ging ich mit großer Hoffnung und auch mit ganz schön viel Angst an den Start. Mein Nick-Name ist aus dem Slawischen abgeleitet und bedeutet Wunsch. Nichtraucher werden war mein aller größter Wunsch. Damals war ich ca. der 1989 Teilnehmer. Wir hatten noch keinen Chat, das Forum musste ständig aktualisiert werden, weil so viel auf einmal geschrieben haben. Eine neue Sucht hatte mich ergriffen. Nie habe ich von fremden Menschen so viel Zuspruch und Anerkennung bekommen. Es entstanden wunderbare Freundschaften. Heute noch schaue ich sehr gerne hier vorbei. Schon seit langer Zeit fühle und denke ich als Nichtraucher. Mr. Nick ist begraben und vergessen.*

astronella: *Erinnere mich noch so gut an die Zeit vor 2 Jahren und Eure Unterstützung. Gerade in der ersten Zeit war es eine so große Hilfe für mich mit so supertollen Leuten, die mich so wunderbar unterstützten. Eine tiefe Verbundenheit. Das Prinzip*

hier ist halt so einfach und so genial durchdacht und vor allem auch sehr gut betreut. Ich habe auch vieles gelernt hier. Danke dafür und alles Gute. Liebe Grüße

Boston: *Ihr lieben Simplies, ich schreibe ja quasi gar nicht mehr hier, aber ich wüsste keinen schöneren Ort um mein schnapszahliges Jubiläum zu feiern - ich habe heute 333 Tage Rauchfreiheit geschafft! Ich kann es noch gar nicht richtig glauben... Ich kann mich noch so genau an meine ersten Tage hier erinnern und wie sicher mir die Menschen mit Roku-Dan vorkamen... Dieses Forum und die Menschen hier haben mir wirklich unglaublich viel geholfen. Ich glaube ohne, wäre das für mich nicht gegangen. In diesem Sinne also ein großes Danke an all die Menschen hier, die jeden Tag die anderen unterstützen.*

Kschroed: *Hallo Zusammen, ich finde es einfach klasse, wie wir uns gegenseitig stärken. Gemeinsam schaffen wir es.*

5. WEGE AUS DER ZIGARETTENSUCHT

Viele Wege führen aus der Abhängigkeit. Jeder geht seinen eigenen Weg. Erfolgreich sind diejenigen, die sich nicht nur auf die Überwindung der körperlichen Abhängigkeit konzentrieren, sondern auch lernen, die jahrelange Konditionierung zu löschen und typische Suchtgedanken zu ersetzen. Stop-Simply hilft dabei.

1. DIE KÖRPERLICHE ABHÄNGIGKEIT ÜBERWINDEN

In den ersten Wochen steht vor allem die körperliche Abhängigkeit im Vordergrund. Die Nikotinrezeptoren im Gehirn gieren nach ihrem Stoff, schütten keine Glückshormone mehr aus und spielen auch sonst verrückt. Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Schwitzen, üble Gereiztheit und Unruhe sind die Folge. Es dauert 6 bis 10 Wochen bis sich alles normalisiert.

Die körperliche Abhängigkeit betrifft vor allem starke Raucher. Auf Stop-Simply kann jeder den klinischen Fagerström-Test für Nikotinabhängigkeit online durchführen und sofort herausfinden, wie abhängig er ist. Typische Anzeichen für eine starke körperliche Abhängigkeit sind der Konsum von mehr als 20 Zigaretten am Tag und ein besonders großes Verlangen am Morgen.

Oft sind jedoch nicht die Entzugssymptome das wirklich Schlimme, sondern die Angst davor. Stop-Simply hilft Teilnehmern mit speziellen Übungen und MP3-Tracks für die Selbsthypnose, die Angst zu überwinden und die ersten Wochen leichter durchzustehen. Besonders wichtig dabei: Stop-Simply baut Schritt für Schritt die Überzeugung auf, es schaffen zu können (Selbstwirksamkeitserwartung) und erhöht dadurch die Erfolgsaussicht. Auch die Teilnehmer helfen mit Tipps und eigenen Erfahrungen:

Rainer (55): *Ich hatte totale Unruhe. Wird aber besser mit der Zeit. Ich hab mir dann einen Beruhigungstee gekocht und abends Baldriantabletten genommen.*

Yoke (45): *Gegen die Unruhe hilft Sport sehr gut, z.B. Joggen. Entwöhnungszeug habe ich nicht genommen, auch keine Kaugummis oder Bonbons. Bewusst zu schauen, wo die Unruhe tatsächlich her kommt und sie auszuhalten, ist langfristig der bessere Weg.*

Baumina (41): *Ich habe an einem Samstag aufgehört. Viel schlafen hilft...schlafen, schlafen und nochmals schlafen. Der Tag ging vorbei, ich lebe noch, wow.*

2. DIE JAHRELANGE KONDITIONIERUNG LÖSCHEN

Die jahrelange Konditionierung macht sich dadurch bemerkbar, dass Raucher in vielen Situationen wie ferngesteuert zur Zigarette greifen oder zum Automaten laufen. Das Verhalten lässt sich kaum kontrollieren, weil die Entscheidungen unbewusst fallen: Man geht morgens aus dem Haus und plötzlich hat man das Kleingeld für die Zigaretten in der Hand. Man steht vor dem Automaten, ohne zu wissen wie. Auf der Party ist die Zigarette da, ohne dass man es überhaupt mitbekommt.

Situationen, Gefühle, Personen, Geräusche lösen ein starkes Verlangen und unbewusste Handlungsketten aus.

Das zu durchbrechen, erfordert in den ersten Wochen äußerste Willenskraft und Kreativität! Ohne Kreativität beim Ersetzen der alten Gewohnheiten, rutschen Aufhörwillige ganz schnell wieder in alte Raucherrituale hinein. Stop-Simply hilft mit eigens entwickelten Übungen und Anleitungen.

Dennoch kann es schwer sein, wie diese Teilnehmer berichten:

Citrini (48): *Nur um mal zu zeigen wie schwer es ist, alte Gewohnheiten abzulegen; hatte heute in der Stadt zu tun. Alte Gewohnheit bevor ich mich auf den Weg mache: Kontrolle ob ich alles bei mir habe, was nötig ist. Heute ging das so: Blick in meine Tasche - Geld, Handy, Schlüssel, Zigar... Upps!! Natürlich keine Zigaretten, ich rauche ja nicht mehr. Ich musste über mich selbst den Kopf schütteln. Es dauert anscheinend sehr lange, um jahrelange Gewohnheiten und Rituale aus dem täglichen Leben zu verbannen.*

Jutta (51): *Beim Tanken oder im Supermarkt an der Kasse muss ich mich noch manchmal dran erinnern: Nein Zigis - brauchste ja jetzt nicht mehr. Im Hintergrund piepst dann noch eine Stimme: Kauf jetzt schnell welche, nachher ist geschlossen. Na und, antworte ich dann, ich will keine mehr. Aber ist schon komisch, wie sich das eingeschliffen hat. Hilft nur eins; Bewusst machen und neue Sätze 'eingraben'.*

3. NEUEN SINN IM LEBEN ENTDECKEN

Für viele ist das Rauchen auch orale Ersatzbefriedigung. Bereits für den Säugling spielt der Kontakt mit den Lippen eine ganz große Rolle. Der Mund ist das erste „Sinnesorgan“ und sichert das Überleben und die Verbindung zur Mutter. Durch das Rauchen und die Nikotinrezeptoren werden viele "Glückshormone" ausgeschüttet, die eine enge Beziehung zu Appetit, Verdauung und Sexualität aufweisen.

Das Rauchen kann daher sehr schnell eine Bedeutung bekommen, die über die eigentliche Versorgung mit Nikotin hinausgeht: Es befriedigt unbewusste Bedürfnisse. Wir sehnen uns nach Zärtlichkeit oder Anerkennung - und rauchen. Wir sehnen uns nach der Kindheit und einer fürsorglichen Mutter - und rauchen. Wir fühlen und innerlich leer oder traurig - und rauchen. Der Verlust des Liebesobjekts „Zigarette“ zeigt sich dann oft so:

Reina (36): *Ich glaube diesmal schaff ich es endgültig. Merke nur langsam das mir die orale Befriedigung fehlt -könnte den ganzen Tag nur essen...*

Christa (50): *Es fällt mir überhaupt nicht leicht, auf das Rauchen zu verzichten. Bin ständig frustriert und vermisse das Rauchen, was mir ja selber unverständlich ist, denn wer will schon krank werden oder abhängig sein?*

Gia (20): *Ich benutze jetzt wieder die Pflaster. Das Verlangen ist zwar nicht stark, aber ich fühl mich so leer und unsicher, als ob etwas fehlt!*

Julietta (w, 50): *Ich habe bereits im Juli für 3 Wochen aufgehört und habe erfahren, dass es geht und wunderschön ist ohne Nikotin. Aber immer dann, wenn zu viele Emotionen da sind (meist Ängste oder Traurigkeit), kommt ein Punkt, wo*

ich keine Kontrolle mehr über mich habe, und ich dann einfach kopflos eine Z. anmache, die überhaupt nicht schmeckt.

Dorle (35): *Ich habe schon 1000 Versuche hinter mir, finde es auch gar nicht so schlimm aufzuhören, fange aber immer wieder an. Warum nur? Irgendwie fehlt mir die Zigarette einfach...*

Bei vielen Rauchern besteht eine starke emotionale Bindung zur Zigarette. Sie wird Teil der Persönlichkeit. Der Verlust der Zigarette führt dann dazu, dass wir eine unerträgliche innere Leere verspüren, lustlos, traurig und depressiv werden, weil etwas Liebgewonnenes verloren geht. Es gibt prinzipiell mehrere Arten, damit umzugehen, z.B.:

1. Suche nach einer weniger schädlichen (oralen) Ersatz-Befriedigung.
2. Sich der eigenen unbefriedigten Bedürfnisse bewusst werden, und versuchen, sie anderweitig zu befriedigen, z.B. auf künstlerische Art.
3. Die Leere durch einen neuen Sinn im Leben füllen.

Stop-Simply hilft Teilnehmern, den besten Weg für sich zu finden. Die starke emotionale Bindung an die Zigaretten führt sonst oft dazu, dass Menschen auch Monate später, wenn die Entzugserscheinungen schon lange vorbei sind, wieder mit dem Rauchen anfangen. Es ist daher ganz wichtig, neue Inhalte im Leben zu finden, um auch langfristig Nichtraucher zu bleiben. Das kann z.B. auch die ehrenamtliche Tätigkeit als Stop-Simply-Mentor sein.

4. TYPISCHE SUCHTGEDANKEN ENTLARVEN

"Rauchen auf Partys gehört einfach dazu", "Ich ertrage den Stress einfach nicht, ohne zu rauchen", "Ich kann noch ein paar Jahre rauchen, und dann höre ich auf", "Ich rauche nur diese Eine, und dann höre ich auf", "Wenn ich aufhöre, nehme ich wieder zu, das kann ich mir nicht leisten", "Ich schaffe es doch

nicht", so oder so ähnlich lauten die Denkmuster, die uns die Tabakindustrie in den Kopf gesetzt hat, die wir aber auch selbst gerne aufnehmen und pflegen. Sie sind auch alle nicht ganz falsch, bloß häufig leider nicht zu Ende gedacht. Besonders wichtig ist bei der Implementierung neuer Denkmuster, die Steigerung des Zutrauens in die eigenen Fähigkeiten. Auf Stop-Simply wird dies durch spezielle Trainings-Einheiten unterstützt. Hier einige Beispiele für typische Suchtgedanken:

Suchtgedanke: Rauchen auf Partys gehört einfach dazu.

Antwort: Die meisten Menschen haben auch ohne Zigaretten Spaß auf Partys. Außerdem endet der Spaß spätestens mit dem ersten Blut im Husten. Und welcher Partygast besucht Dich dann wohl im Krankenhaus?

Suchtgedanke: Ich ertrage den Stress einfach nicht, ohne zu rauchen.

Antwort: Und Du wirst es auch nie lernen, wenn Du jetzt nicht aufhörst. Die meisten Menschen kommen im Leben auch ohne Zigarette gut klar - und das kannst Du auch!

Suchtgedanke: Ich kann noch ein paar Jahre rauchen, und dann höre ich auf.

Antwort: Mit jeder weiteren Zigarette sinken Deine Erfolgsaussichten und Du reitest Dich weiter in die Sucht hinein. Darum ist heute der beste Tag, um aufzuhören. Morgen bist Du schon 20 Zigaretten "süchtiger" und in einem Jahr um 7000!

Suchtgedanke: Ich rauche nur diese eine, und dann höre ich auf.

Antwort: Wenn Du wirklich aufhören willst, kannst Du diese Zigarette weglassen - sie bringt Dir genauso wenig etwas wie all die Zigaretten vorher.

Suchtgedanke: Wenn ich aufhöre, nehme ich wieder zu, das kann ich mir nicht leisten

Antwort: Was ist attraktiver: Vorzeitige Hautalterung, Falten, gelbe Zähne, Husten, Abszesse oder rundere Formen, die

später mit Sport verschwinden? Was hilft es Dir, schlank auf dem OP-Tisch zu liegen? An Krebs, Falten und Husten kannst Du nichts mehr ändern, an Speckröllchen schon!

Suchtgedanke: Ich schaffe es doch nicht.

Antwort: Du hast immer eine Chance! Jedes Mal aufs Neue! Erst wenn Du es nicht mehr versuchst, hast Du auch keine Chance mehr.

Suchtgedanke: Die Zigarette ist ein Teil von mir - so viele schöne Erinnerungen sind damit verknüpft.

Antwort: Ja, und so soll es auch bleiben. Aber es ist eine Phase, die Du hinter Dir lässt, wie das Schnullern, die Windeln, die Schule. Du entwickelst Dich weiter und mit dem Rauchstopp beginnt einfach ein neuer Lebensabschnitt, der Dich sogar noch näher zu Dir selbst bringt.

Suchtgedanke: Ohne Zigarette kann ich nicht 100% Leistung bringen – die brauche ich aber gerade jetzt im Job.

Antwort: Wenn Du im Job rauchen musst, dann bringt Dich Dein Job um oder macht Dich krank. Wofür arbeitest Du dann, um krank zu werden? Außerdem: Andere können auch Leistung bringen – ganz ohne Zigaretten. Das schaffst Du auch!

Werden die Suchtgedanken nicht entlarvt, kann dies später schnell zu einem Rückfall führen, wie dieser Teilnehmer schreibt:

manuelbortt (34): *Hier noch die Gründe, warum ich wieder angefangen habe. Zu Hause war so weit alles in Ordnung. Da konnte ich mich ablenken. Aber bei der Arbeit kam der ganz normale Stress dazu. Da ich Führungskraft bin, muss ich dort zu mind. 100% 'funktionieren' und das war eben nicht mehr gegeben. Ich war unkonzentriert, schlecht gelaunt und war bei Meetings oder bei Anliegen 'meiner Leute' einfach nicht mehr Herr der Lage.*

noreen22 (30): *Das Problem liegt dann am Montagmorgen, wo es wieder auf die Arbeit geht und die Kollegen alle rauchen. So*

hab ich das Gefühl, ich könnte etwas verpassen, wenn ich nicht mitgehe.

Viele Teilnehmer entwickeln mit Hilfe von Stop-Simply mentale Vorstellungsbilder und Tricks, um Suchtgedanken auszuschalten:

Wuschelchen (36): *Eines finde ich auch noch wichtig zu überdenken: Willst du eigentlich rauchen oder will das die Tabakindustrie von dir? Ich stellte mir vor, dass in den Zigaretten kleine, inaktive Sonden sind, die sich dann aktivieren, wenn sie merken, wir wollen das nicht mehr und setzen sich im Hirn fest, um zu flüstern: 'los, Rauch!' Ich lass mir von niemanden etwas befehlen! Ihr etwa?*

MOTIVATIONSKÜNSTLER

Neben der aktiven Auseinandersetzung mit den Suchtkomponenten spielt die Motivation eine sehr wichtige Rolle! Motivierte Teilnehmer, die zudem noch überzeugt sind, es schaffen zu können, sind kreativer, halten länger durch und können die Unannehmlichkeiten besser ertragen. Auf Stop-Simply lernen die Teilnehmer die Tricks der Selbstmotivation:

Celja (42): *Jooo, heute ist es soweit! Nicht zu glauben: 2 Monate oder 60 Tage keine einzige Zigarette geraucht. Vermisse ich irgendetwas? NEIN!! Meine Lieben, sollte hier irgendjemand zweifeln, für was er/sie aufhören will/muss: Es gibt immer einen Grund. Der schönste Grund ist Freiheit. Jawohl, die Freiheit durchzuatmen, beim Lachen keine Angst vor einem Hustenanfall zu haben, die Freiheit, nicht bei Regen raus zum Kippen holen müssen, die Freiheit nach Dir zu duften,...und und und. Es ist ein so schönes Gefühl. Glaub an Euch! Ihr könnt es auch schaffen*

Igel (42): *Wenn`s mal heftig wird, stelle ich mich ganz bewusst mal neben mich, beobachte mich und lobe mich... So viel Wohlwollen und Aufmerksamkeit bewirkt dann immer wieder Wunder....*

Finito (54): *Ich habe da einen kleinen Trick. Ich schließe die Augen und stelle mir vor, ich stehe an der Küste, spüre den Wind und atme gaaaanz tief viel frische Meeresluft ein. So viel, dass ich das Gefühl habe, ich atme zum ersten Mal und meine Lungen müssten platzen. Ich kann atmen, ohne zu husten und bekomme wieder Luft. Das ist wirklich ein positives Gefühl.*

ManuMami (41): *Also mir hat am besten der Tipp geholfen, nur an den heutigen Tag zu denken. Also: Heute rauche ich nicht. Vielleicht morgen. Und das jeden Tag. Damit hat man nicht das erdrückende Gefühl, etwas nie wieder zu dürfen, sondern eher das Gefühl etwas HEUTE nicht zu wollen.*

HASE (39): *Spätestens nach 14 Tagen. Der körperliche Entzug ist dann kein Problem mehr. Nur jetzt kommt der psychische Entzug ins Spiel. Schön langsam vergisst du nämlich, warum du mit dem Rauchen aufgehört hast, und dadurch hast du es verdammt schwer der Zigarette zu widerstehen. Nur wenn es dir, und allen die das hier lesen, bewusst ist und bleibt, warum sie mit dem Rauchen aufgehört haben, dann werden sie auch Nichtraucher bleiben.*

6. GRÜNDE FÜR DAS AUFHÖREN

Es gibt viele gute Gründe für das Aufhören. Die, die es schaffen, haben meistens einen Grund, der ihnen persönlich besonders wichtig ist. Dann klappt es auch ohne lange Planung. Manche Stop-Simply-Teilnehmer kommen auf die Webseite, lesen dort und entschließen sich ganz spontan, mit dem Rauchen aufzuhören. Andere loggen sich lange vorher als Gast ein, um dann nach einem Jahr aufzuhören.

Die allgemeinen Gründe für das Aufhören kennt eigentlich jeder - aber viel zu selten machen wir sie uns bewusst. Auch wer schon lange aufgehört hat, sollte sie hin und wieder noch mal durchgehen – und stolz auf sich und das Erreichte sein:

- Du erspart Dir sehr viel Dreck. Die meisten rauchen um die 20 Zigaretten am Tag, das sind im Jahr mehr als 7000 Dreckstängel vollgestopft mit Teer, Nikotin und 40 krebserregenden Zusatzstoffen (laut Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen).
- Wusstest Du, dass 80% (Frauen) bzw. 90% der Menschen, die an Lungenkrebs sterben, Raucher sind? (laut Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen)
- Wenn Du vor dem 50 Geburtstag mit dem Rauchen aufhörst, reduzierst Du Dein Risiko (verglichen mit jemandem, der weiter raucht), in den nächsten 15 Jahren zu sterben (egal an was) um die Hälfte (laut Forschungsergebnissen der American Cancer Society)
- Du spart sehr viel Geld. Wenn Du ungefähr 20 Stück am Tag rauchst, sparst Du in den nächsten 5 Jahren mehr als 8000 EURO, d.h. Du brauchst an keinem Preisausschreiben mehr teilzunehmen, denn in 5 Jahren hast Du Dir selbst einen Kleinwagen geschenkt.
- Oder noch mal anders ausgedrückt. Der durchschnittliche Monatslohn (brutto) für Arbeiter liegt bei etwa 2700 EURO. Bei einer Gehaltserhöhung von 4% werden daraus 2808

EURO. Wenn Du nicht mehr rauchst, sparst Du im Monat schnell 120 EURO. Da Du die Zigaretten vom Nettolohn bezahlst, ist das so, als wenn Du 200 EURO brutto mehr verdienst. Nichtmehr rauchen entspricht einer **sofortigen** Gehaltserhöhung von 7,4% gleich. Sei Dein eigener Chef, und gönn Dir die 7,4% mehr.

Die American Cancer Society hat auch die anderen, viel kurzfristigen Vorteile des Nichtmehrrauchens untersucht und zusammengestellt:

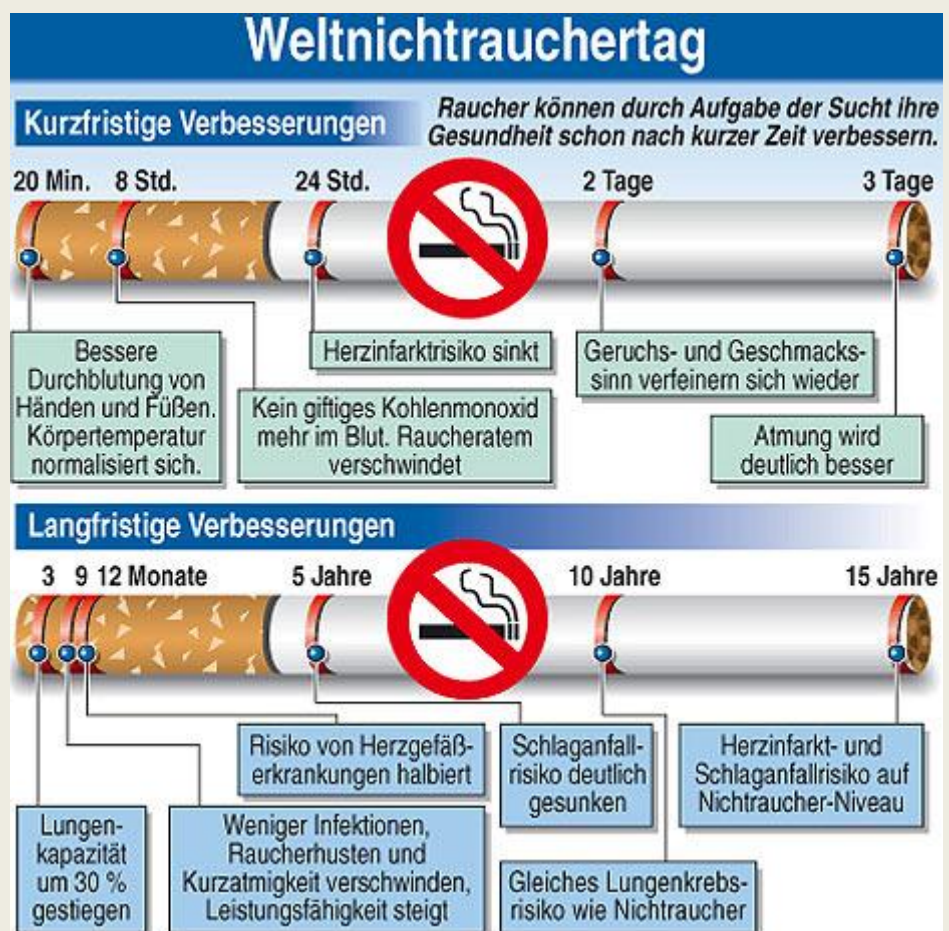


ABBILDUNG 3. POSITIVE FOLGEN DES RAUCHSTOPPS (QUELLE: AMERICAN CANCER SOCIETY)

Klingt eigentlich wie ein Traum: Längeres Leben, bessere Gesundheit und dazu noch ein Kleinwagen geschenkt oder eine sofortige Gehaltserhöhung von mehr als 7%.

PERSÖNLICHE GRÜNDE

Die Beobachtung zeigt, dass viele, die es schaffen, einen ganz persönlichen Grund und einen konkreten Anlass haben, um aufzuhören. Sie hören nicht auf, um irgendein abstraktes Ziel (mehr Fitness) zu erreichen, sondern aus einem für sie sehr wichtigen Anlass. Sie haben Blut gehustet, ein Kind bekommen, jemand ist gestorben, oder ihr Leben hat eine positive Wendung genommen, wie z.B. bei diesen Stop-Simply-Teilnehmern:

Gerda (27): *Die Tatsache, dass ich mich seit kurzer Zeit in meiner Umschulung zur Logopädin befinde, mein Kurs überwiegend aus Nichtrauchern besteht und mein Husten nach längst ausgeklungener Erkältung immer noch da war, ließ jedoch immer größer werdende Zweifel aufkommen. Zu den Zweifeln fügte sich relativ schnell ein sehr ausgeprägtes Schamgefühl hinzu, da meine Bronchien sich zunehmend lauter bemerkbar machten. Das bekannte "morgendliche Abhusten" begleitete mich eigentlich den ganzen Tag. Somit sorgte auch bald eine gesunde Portion Angst dafür, mir sehr wohl ein Leben ohne Zigaretten vorstellen zu wollen!*

Schritt für Schritt arbeitete ich mich durch den Stop-Simply-Online-Kurs, trug mich voller Stolz in die Erfolgsliste ein, und nahm den Rat, sich regelmäßig für das Nichtrauchen zu belohnen, sehr ernst! Das Forum und seine Mitglieder sind mir besonders ans Herz gewachsen. Bis heute ist kein Tag vergangen, an dem ich nicht im Forum vorbei schaue. Der anonyme Austausch über Gefühle und Gedanken, das Wissen darüber nicht alleine zu sein und das regelmäßige Bewusstmachen seines Erfolgs, geben unglaublich viel Mut.

Per (38): *In den letzten zwei Jahren hat das Thema Rauchfreiwerden immer wieder bei mir angeklopft, ausgelöst vor allen Dingen durch meine Kinder Nick und Sophia, die mich immer wieder und unermüdlich aufgefordert haben, das Rauchen aufzugeben. Beide aus einer ernsthaften und liebevollen Sorge um mich als ihren Vater. Doch bis zum tatsächlichen Aufhören war es noch ein langer Weg: Ich habe immer wieder und wieder über das Aufhören nachgedacht, es aber nicht in die Tat umgesetzt, weil ich viel Sorge und Angst davor hatte, es nicht zu schaffen und mich zu blamieren.*

Doch Anfang diesen Jahres war es dann endlich soweit: Ein Grippevirus hatte mich erwischt und ich habe mich hundsmiserabel gefühlt. Mir kam dieses Kranksein wie ein Wink mit dem Zaunpfahl vor: Per, das ist Deine Chance, hör jetzt sofort auf mit dem Rauchen, jetzt kannst Du es packen!

Christian (47) *Ich bekam eine Reihe von Abszessen, die unterirdisch verbunden waren und eine Hautpartie dermaßen zerstört haben, dass mir in einer mehrstündigen Operation die zerstörte Haut entfernt, gesunde Haut entnommen, mit Hilfe von Mesh grafted aufgearbeitet und an die betreffende Stelle transplantiert werden musste.*

Als ich während meines Krankenhausaufenthalts morgens auf dem Balkon vor dem Frühstück mit Genuss meine erste Zigarette rauchte, gesellte sich ein anderer ebenfalls rauchender Patient zu mir und meinte nach einiger Zeit zu mir "Du rauchst aber ziemlich viel." Taktvoll wie ich war, sagte ich nichts, innerlich war ich allerdings ziemlich sauer, ich genoss doch bloß diese Zigarette (und alle weiteren des Tages), ich war doch nicht abhängig.

Der operierende Arzt und mein Hausarzt haben dann unabhängig voneinander bestätigt, dass diese Abszesse fast nur bei Rauchern auftreten. Darauf beschloss ich dann, mit dem Rauchen aufzuhören.

Bei Frauen ist es auch häufig die Schwangerschaft:

n (37): *Ich will endlich unbedingt aufhören, hätte ich schon lange tun müssen, aber diesmal will ich es richtig machen, da ich zum dritten Mal schwanger bin.*

ANGST VOR GEWICHTSZUNAHME UND ENTZUGSERSCHEINUNGEN

Immer wieder berichten Teilnehmer davon, dass sie aus Angst vor Entzugserscheinungen und Gewichtszunahme weiter- rauchen.

Tatsächlich ist es so, dass viele nach dem Rauchstopp etwas zunehmen. Doch die Speckröllchen wird man später schnell wieder los: Bei vorzeitiger Hautalterung, Husten, Krebs und Abszessen sieht es schon anders aus. Außerdem kann man schon während der Entwöhnung einiges für das Gewicht tun. Wir empfehlen allen Teilnehmern:

- 2 bis 3 Mal in der Woche leichten Sport. Leichter Sport beugt nicht nur der Gewichtszunahme vor, sondern fördert auch das Wohlbefinden während der ersten Wochen.
- Verzicht auf Alkohol und Süßes während der ersten Wochen. Man spart nicht nur Kalorien, sondern minimiert auch die Entzugserscheinungen, denn sowohl Süßes als auch Alkohol können Symptome wie Schlafstörungen, Gereiztheit, Konzentrationsstörungen deutlich verschärfen. Alkohol schwächt zudem den eigenen Willen und führt häufig zu Rückfällen.

Entzugserscheinungen treten nicht bei jedem auf. Sie betreffen vor allem stark abhängige Raucher, die über Jahre 20 oder mehr Zigaretten am Tag geraucht haben. Aber selbst bei diesen Rauchern verschwinden alle Entzugserscheinungen bereits nach 6 bis 10 Wochen. Das kann ich aus meiner

Erfahrung mit mehr als 20.000 Stop-Simply-Teilnehmern garantieren!

ANGST VOR DEM SCHEITERN

Einige Raucher sind schon mehrmals rückfällig geworden und trauen sich aus diesem Grund nicht mehr. Sie glauben nicht mehr daran, es zu schaffen und haben Angst vor dem erneuten Scheitern.

Dabei schafft es kaum einer beim ersten Mal. Die meisten brauchen 20 und mehr Versuche, bis es schließlich klappt. Letztendlich gilt: Solange Du es versuchst, hast Du auch eine Chance. Am erfolgreichsten auf Stop-Simply sind diejenigen Teilnehmer, die

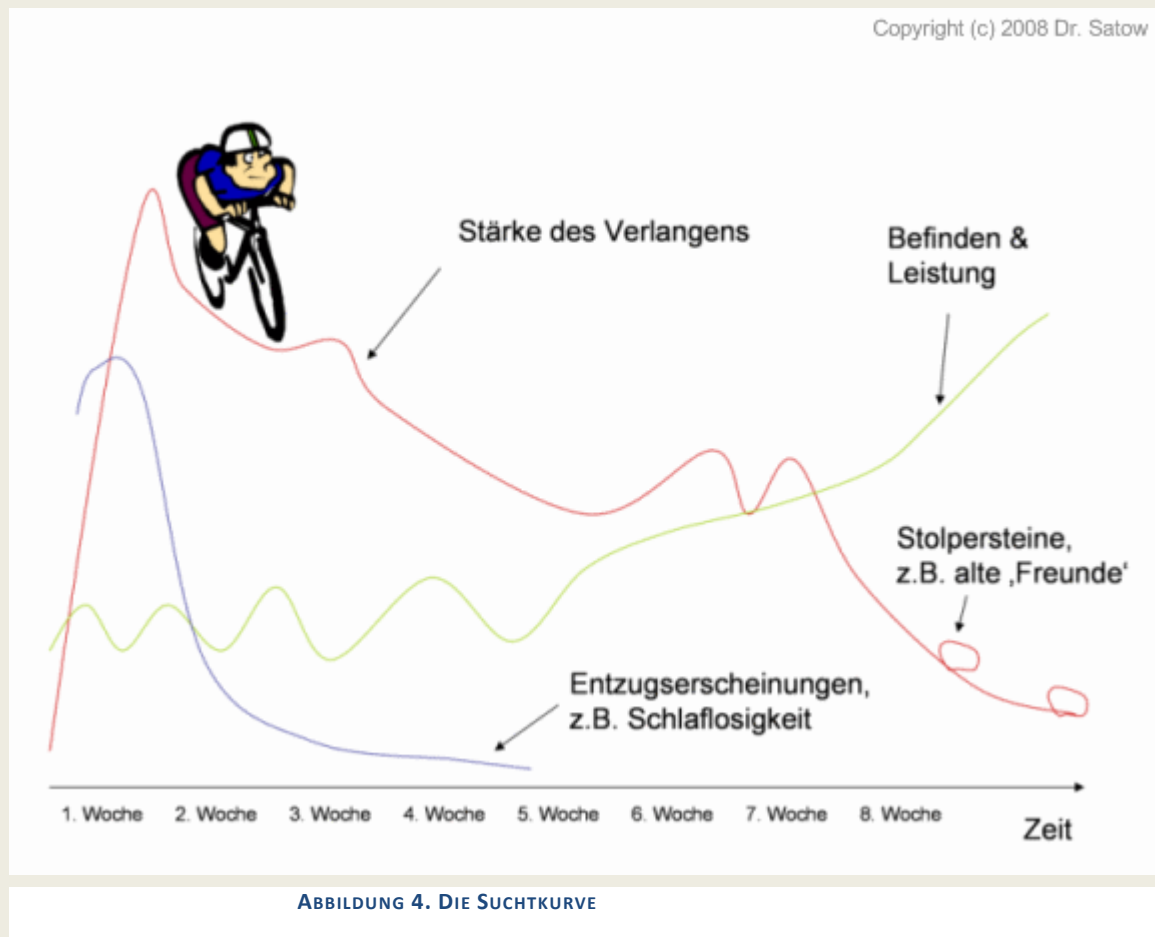
...einen persönlichen Grund für das Aufhören haben, der ihnen sehr wichtig ist

...mit Hilfe von Stop-Simply nicht nur die körperliche Abhängigkeit überwinden, sondern auch die psychische.

...die sich aktiv im Forum beteiligen.

7. DIE SUCHTKURVE

Viele Raucher machen sich Gedanken über die Entzugserscheinungen. Aus der Erfahrung mit mehr als 20.000 Stop-Simply-Teilnehmern, weiß ich, dass man sie auch ohne Medikamente aushalten kann und dass der Spuk nach 8 bis 10 Wochen vorbei ist. Bis dahin gleicht die Raucherentwöhnung einer Berg- und Talbahn. In der Stop-Simply-Suchtkurve habe ich versucht, den Verlauf darzustellen:



DAS VERLANGEN

Am Anfang musst Du ständig an Zigaretten denken. Das Verlangen ist schier grenzenlos. Immerzu hörst Du in Dir eine Stimme, die Dich zum Rauchen verleiten will. Aber: Je länger Du nicht rauchst, desto schwächer wird die Stimme, bis sie nach 8 bis 10 Wochen fast ganz verschwindet. Später kann das Verlangen noch manchmal durch bestimmte Situationen erneut hervorgerufen werden.

ENTZUGSERSCHEINUNGEN

Sie setzen vielen Aufhörwilligen wirklich zu. Schwitzen, Schlaflosigkeit, Nervosität, Gereiztheit, Müdigkeit, Konzentrationsprobleme und Leistungsmangel sind nicht selten. Die Arbeit leidet unter den Konzentrationschwierigkeiten, das Familienleben unter der Gereiztheit. Nach 3 bis 4 Wochen ist jedoch meist alles vorbei.

So erlebten Stop-Simply-Teilnehmer die Entzugserrscheinungen:

***patty** (w, 35) aus Offenbach: Mir kommt es vor als würde der Entzug immer schwerer, seit 2 Tagen habe ich richtig zu kämpfen. Ich muss ständig weinen bei jeder Kleinigkeit. Heute hatte ich Schmerzen in der Brust. Ist das alles normal? Ich will durchhalten!!!*

***Ulrike** (w, 51) aus Karlsruhe: Ich bin jetzt fast 48-Stunden rauchfrei und kämpfe eigentlich weniger mit dem 'unbedingt eine anstecken wollen' als viel mehr mit ganz anderen Dingen: Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen. Es heißt doch überall, dass es einem als Nichtraucher besser geht...körperlich fitter, schöner, etc. Hängt*

das alles mit dem 'Entzug' zusammen und vor allem, wann hört das auf?

BEFINDEN

Um die 5. Woche werden viele depressiv, fühlen sich leer und zweifeln am Sinn des Nichtrauchens. Grund sind die fehlenden ‚Glückshormone‘ der Nikotinrezeptoren. Das Gehirn muss erst wieder lernen, auch ohne Nikotin ‚Glücksstoffe‘ zu produzieren. Etwa ab der 8. Woche klappt das wieder sehr gut.

Die Kursschritte von Stop-Simply sind mit Ihren Übungen und MP3-Files genau auf diese Phasen zugeschnitten. Außerdem sind viele Tipps von Teilnehmern in den Aufbau eingeflossen.

8. INTERVIEW MIT PROF. DR. RALF SCHWARZER

Viele Menschen nehmen sich vor, ihr Leben zu ändern und gesünder zu leben - doch nur die wenigsten halten durch. Wir fragen den Berliner Gesundheitspsychologen Prof. Dr. Ralf Schwarzer, woran das liegt und wie man es ändert.

Frage: Herr Prof. Schwarzer, Sie haben die Gesundheitspsychologie in Deutschland populär gemacht und sind dafür im Jahr 2007 mit dem Deutschen Psychologiepreis ausgezeichnet worden. Erklären Sie uns kurz, welche Rolle die Psychologie für Gesundheit und Fitness spielt. Wie kann man Menschen, die ungesund leben, dazu motivieren, gesünder zu leben?

Schwarzer: Nur vor den Risiken zu warnen, die ein ungesunder Lebensstil in sich birgt, bringt wenig. Erfolgreicher ist eine Kommunikation, die nicht nur auf die Risiken abzielt, sondern dabei auch die Fähigkeiten des Menschen anspricht. Dabei geht es darum, die positiven Konsequenzen eines gesunden Verhaltens zu betonen und sich gleichzeitig die eigene Fähigkeit zur Verhaltensänderung vor Augen zu führen.

VIELE MENSCHEN MUSS MAN NICHT MEHR MOTIVIEREN

Frage: Es gibt doch auch viele Leute, die schon gute Absichten haben, aber dennoch ihren ungesunden Lebensstil fortführen.

Schwarzer: Viele Menschen muss man gar nicht mehr motivieren, da sie bereits motiviert sind. Bei Hochmotivierten, die noch nicht handeln, fehlt es meistens an zwei Dingen: der Organisation und der Selbstwirksamkeitserwartung.

Zur Organisation gehören die Planung des Wann, Wie und Wo von gesundem Verhalten und das realistische Vorhersehen von

Barrieren, wie „Was mache ich, wenn mein Freund mir nach dem dritten Bier eine Zigarette anbietet?“ Mit Selbstwirksamkeitserwartung ist die optimistische Überzeugung gemeint, aus eigener Kraft die Änderung des Lebensstils bewältigen zu können. Umgekehrt können Selbstzweifel einen daran hindern, es überhaupt zu versuchen. Wie beim Sport, so braucht man auch Anstrengung und Ausdauer bei der Umstellung auf eine gesunde Ernährung oder beim Verzicht auf Suchtmittel.

Während man strategisches Planen relativ leicht lernen kann, ist der Aufbau von Selbstwirksamkeitserwartung eine komplizierte Sache. Dazu braucht man oft professionelle Hilfe.

Frage: Wenn man motiviert ist und genügend Organisation und Selbstwirksamkeitserwartung aufbringt, läuft dann alles Weitere von allein?

Schwarzer: Dann kommt es erst mal zur Initiative. Damit ist der aktive Versuch gemeint, ein Risikoverhalten abzubauen und ein Gesundheitsverhalten aufzubauen. Einen Tag lang nicht zu rauchen, ist eine solche Initiative. Oder mal fünf Portionen Obst und Gemüse zu essen oder mal eine halbe Stunde zu joggen. Um ein stabiles Gesundheitsverhalten aufzubauen, gelten dieselben Prinzipien wie zuvor:

Organisation und Selbstwirksamkeitserwartung. Zur Organisation gehört es außerdem, nicht nur nach vorn zu blicken (Planung), sondern auch zurückzublicken (Handlungskontrolle): Man muss ständig registrieren, was man schon geleistet hat und in welchem Verhältnis dies zu den eigenen Zielen steht. Wenn man sich weniger gesund verhalten hat als vorgesehen, dann muss man entweder das Ziel nach unten korrigieren oder mehr investieren, um es besser zu machen.

Bei der Selbstwirksamkeitserwartung geht es nicht nur um die Gewissheit, überhaupt etwas tun zu können, sondern vor allem darum, sich wie Münchhausen am eigenen Schopf wieder aus dem Sumpf ziehen zu können. Man muss sich in

der Lage fühlen, nach einer Unterbrechung des Sports oder nach dem Rückfall ins Rauchen die Motivation wieder herzustellen und einen neuen Versuch zu wagen.

ZIELE MÜSSEN REALISTISCHE SEIN

Frage: Viele Menschen nehmen sich vor, gesünder zu leben, mehr Sport zu treiben oder mit dem Rauchen aufzuhören. Aber die wenigsten fangen dann wirklich an oder hören schon nach kurzer Zeit wieder auf. Woran liegt das?

Schwarzer: Wir müssen zwischen der Zielsetzung und der Zielverfolgung unterscheiden. Vor allem zu Neujahr nehmen sich viele Leute vor, gesünder leben zu wollen. Ziele kann man aber jederzeit und in allen möglichen Situation setzen, auch unter der Dusche oder bei einem Glas Wein mit Freunden. Ziele müssen realistisch sein, man muss sie in angemessener Zeit erreichen können. Sie können hierarchisch geordnet sein. Es kann also ein Oberziel geben, z.B. mit dem Rauchen ganz aufzuhören, und Unterziele, wie z.B. erst mal die Anzahl an Zigaretten zu halbieren.

Die Schwierigkeiten ergeben sich dann bei der Zielverfolgung. Hier kommt es auf die gute Planung an und auf die Entwicklung von Handlungsstrategien und die Einbindung in ein soziales Netz. Dazu kann es gehören, seine Absicht, das Leben zu ändern, öffentlich bekannt zu machen. Das ist eine Selbstverpflichtung. Man motiviert sich damit, das Gesicht zu wahren und nicht aufzugeben. Das hat allerdings den Nachteil, dass man einen Selbstwertverlust erleidet, wenn man dennoch aufgibt. Man muss sich also sehr sicher sein, dass man sein Ziel wirklich erreicht.

Generell ist es von Vorteil, jemanden zu haben, der dasselbe Ziel verfolgt. Dann kann man sich zu zweit oder in der Gruppe immer wieder ermutigen und versuchen, Rückschläge zu vermeiden.

Frage: Und was passiert, wenn man sein Ziel verfehlt? Wenn man rückfällig wird?

Schwarzer: Rückfälle sind normal. Die vielen kleinen Rückfälle können sogar gut für uns sein, denn dadurch lernen wir etwas. Wir erfahren, was unsere Hochrisikosituationen sind, z.B. in der Kaffeepause oder beim dritten Bier anfangen zu rauchen. Wir verstehen besser, wann wir stark sind, welchen Versuchungen wir widerstehen können und welchen nicht. In diesem Zusammenhang bauen wir Selbstwirksamkeitserwartung auf.

Es gibt hier den sogenannten Abstinenzverletzungseffekt. Das bedeutet, wenn man eine Regel ein bisschen verletzt hat, z.B. einen ganz kleinen Schluck Alkohol getrunken hat, obwohl man sich an das Abstinenzgebot halten wollte, dann sagt man sich, nun ist sowieso alles egal, jetzt kann ich auch die ganze Flasche austrinken. Ich habe ja sowieso gesündigt.

Diesen Effekt kann man durch gute Vorbereitung verhindern, indem man lernt, Schaden zu begrenzen. Man muss sich klarmachen, dass es kompetent ist, Schaden begrenzen zu können. Dann kann man stolz auf sich sein, nach einer einzigen Praline den Kasten wegstellen zu können, und nicht in die Falle zu tappen, alles aufessen zu müssen. Es gibt solche Strategien der Rückfallprävention, die man erlernen kann.

MENSCHEN LASSEN SICH IN DREI GRUPPEN UNTERTEILEN

Frage: Was ergibt sich nun aus diesen Erkenntnissen für die Gesundheitsförderung?

Schwarzer: Wir haben es offensichtlich nicht mit einer homogenen Risikogruppe von Leuten zu tun, deren Lebensstil nicht gesund genug ist. Vielmehr lassen sich die Menschen in drei Gruppen unterteilen: die Unmotivierten, die Motivierten und die Handelnden. In jeder Stadiengruppe werden andere Informationen und Kompetenzen benötigt. Daher wäre es nicht klug, allen dieselbe Art von Beratung zukommen zu lassen. Dem Raucher, der schon lange aufhören möchte, nützt es überhaupt nichts, wenn man ihm vermittelt, wie riskant sein Verhalten ist (z.B. in Form von Warnetiketten auf Zigarettenschmälchen). Unsere Forschung zeigt, dass man Beratung für jedes Stadium maßschneidern kann. Die

Unmotivierten profitieren von einer kombinierten Risiko- und Ressourcenkommunikation. Die Motivierten profitieren von Organisationshilfe, insbesondere der strategischen Planung. Die Handelnden, deren Gesundheitsverhalten noch nicht stabil geworden ist, profitieren von Rückfallprävention. Bei der Gesundheitsförderung sollten also die oben genannten Prinzipien maßgeschneidert angewandt werden: Ressourcenkommunikation für Unmotivierte, Organisationshilfe für Motivierte und Rückfallprävention für schon Handelnde.

9. ANTWORTEN VOM STOP-SIMPLY-PSYCHOLOGEN-TEAM

WAS BEDEUTEN DIE NICHTRAUCHERRÄNGE (SHO-DAN, SAN-DAN ETC.) AUF STOP-SIMPLY

buenosaires (w, 57): *Könnte mir bitte jemand etwas von den Nichtraucherrängen, (Roku-Dan etc.) erklären? Ich finde nichts Vernünftiges im Internet und habe daher keine Ahnung, was die Ränge bedeuten.*

Antwort vom Psychologen-Team: Liebe buenosaires, das mit den Nichtraucherrängen auf Stop-Simply ist ganz einfach: Sie stellen eine weitere Motivationshilfe für Dich dar und sind den asiatischen Kampfsportarten wie Judo entliehen. Beispiel: Wenn Du den ersten Tag geschafft hast, darfst Du Dich Sho-Dan nennen. Das ist der erste Meistergrad im Judo. (Eine ausführlichere Erklärung der Grade findest Du auf Wikipedia: http://de.wikipedia.org/wiki/Dan_%28Kampfsport%29)

Die Nichtraucherränge funktionieren so gut, weil sie Dir dabei helfen, Dir kurzfristige und erreichbare Ziele zu setzen und in kleinen Schritten voranzugehen. Nimm Dir einfach nach jedem Kursschritt vor, den nächsten Rang zu schaffen. Dann hast Du ein erreichbares Ziel vor Augen und kannst stolz sein, wenn Du den nächsten Rang erreicht hast. Zugleich signalisieren die Ränge, wie bei den Kampfsportarten, Deine Stärke. Denn mit jedem Schritt und mit jedem neuen Rang, gewinnst Du an Stärke und Erfahrung im Kampf gegen die Zigarettensucht.

GEREIZTHEIT NACH RAUCHSTOPP

Over (m, 25): *In letzter Zeit fühle ich mich angespannt und werde sehr schnell ungeduldig manchmal auch aggressiv. Hängt das damit zusammen, dass ich nicht mehr rauche? Wenn ja, was kann man dagegen tun?*

Antwort vom Psychologen-Team: Hallo Over, Gereiztheit und Aggressivität gehören leider zu den typischen Entzugssymptomen während der ersten 6 bis 10 Wochen. Die Ursache liegt darin begründet, dass dem Gehirn plötzlich ein wichtiges 'Glückshormon' fehlt. Es dauert etwa 10 Wochen, bis sich der Stoffwechsel umgestellt hat und auch ohne Nikotin wieder Glückshormone produziert. Um die Zeit bis dahin zu überbrücken, haben sich folgende Tipps bewährt:

1. Belohne Dich jeden Abend für Deinen Erfolg! Die Belohnung ist so wichtig, weil dadurch wieder mehr Glückshormone ausgeschüttet werden.
2. Nutze unsere Podcasts zur Selbsthypnose. Lade Dir die Audio-Tracks auf Deinen MP3-Player oder iPod herunter und höre sie täglich. Sie helfen zu entspannen.
3. Viel trinken (Wasser, Tee, Saftschorle)! Trinken hilft Deinem Körper, schneller zu entgiften.
4. Zwei bis drei Mal in der Woche leichten Sport. Sport verbessert nicht nur das Wohlbefinden, sondern hilft Dir auch dabei, durchzuhalten.
5. Verzicht auf Alkohol und Süßes. Es gibt Untersuchungen die zeigen, dass gerade am Anfang Alkohol und Süßes die Entzugssymptome deutlich verschärfen.

HABEN SIE EINEN TIPP FÜR MICH? ICH RAUCHE, WENN ICH ALLEIN BIN

Resi (w, 33): Da mein Freund (wir leben in einer Wochenendbeziehung) Nichtraucher ist, schaffe ich es einen Schalter umzulegen und in seiner Gegenwart nicht zu rauchen. Habe es sogar schon 8 Tage geschafft. Seltsamerweise ist die Gier nach der Zigarette sofort da, wenn ich weiß, dass er jetzt wieder heim fährt oder ich nach Hause fahre. Bin ich dann alleine, schaffe ich keinen Tag ohne zu rauchen. Warum ist das so? Ich habe in der rauchfreien Zeit keine körperlichen Entzugssymptome. Es ist sogar manchmal so, dass ich gar nicht ans Rauchen denke. Mittlerweile sehe ich mich als hoffnungs-

losen Fall. Habt Ihr bitte einen Trick für mich, dass ich nicht wieder das Rauchprogramm im Gehirn lade, wenn mein Freund und ich nicht zusammen sind. Ich denke dann auch plötzlich „Ich darf nie wieder rauchen“. Es geht also bei mir darum, dass mir das Thema „Verbot“ Probleme bereitet.

Antwort vom Psychologen-Team: Liebe Resi, bei der Zigarettensucht gibt es nicht nur eine körperliche Abhängigkeit, sondern auch eine psychische, die sich aus mehreren Komponenten zusammensetzt. Eine wichtige Komponente ist die Konditionierung: Bestimmte Situationen, Eindrücke oder Ereignisse sind bei uns im Gehirn fest mit dem Rauchen verknüpft. Diese Verbindungen kann man jedoch löschen - aber nur indem man eine Zeit lang wirklich nicht raucht. Die andere Komponente der Sucht ist die Ersatzbefriedigung: Zigaretten sind für viele Menschen ein Mittel, um unbefriedigte Bedürfnisse oder Ängste zu regulieren.

Die Frage ist nun, wie man diese Komponenten aufbricht. Da gibt es leider keinen Schalter und keinen ultimativen Tipps. Es ist vielmehr ein längerer harter Kampf, bis die Verbindungen gelöscht sind und man für sich Wege gefunden hat, unbefriedigte Bedürfnisse und Ängste anders und besser zu regulieren.

Der beste Tipp ist eigentlich, dass Du unsere Kursschritte durcharbeitest, die MP3-Tracks zur Selbsthypnose nutzt und Dich im Forum mit anderen Teilnehmern austauschst (warum das hilft, haben wir ebenfalls in dem Stop-Simply-Buch beschrieben). Denn der Stop-Simply-Kurs und die Audio-Tracks sind genau dafür gemacht, um alle Komponenten der Sucht aufzubrechen.

Viele haben Angst, wenn sie daran denken, nie mehr rauchen zu ‚dürfen‘. Hier muss man sich selbst austricksen und einfach immer nur an den nächsten Tag oder die nächste Woche denken. Statt „Ich darf nie mehr rauchen“ denkst Du einfach „Ich will diesen Tage/diese Woche nicht rauchen und das werde ich auch schaffen“. Dass Du das Gefühl hast, Dir die Zigaretten verbieten zu müssen, zeigt, dass noch viele typische Suchtgedanken in Deinem Kopf umherspuken. Wie Du diese Gedanken ersetzt, kannst Du ebenfalls in unserem Online-Kurs

lernen. Dort kannst Du Dich dann auch an den Rängen (Sho-Dan, San-Dan usw.) orientieren und Dir vornehmen, immer den nächsten Nichtraucher-Rang zu schaffen.

SÜCHTIG NACH DEM GESCHMACK VON ZIGARETTEN

Marie (w, 44): *Ich fühle mich noch immer süchtig nach dem Geschmack von Zigaretten. Aber ich kann mir vorstellen, dass ich den Geschmack mit der scheinbar positiven Wirkung von Nikotin assoziiere. Wäre da nur der Geschmack ohne Wirkung auf das Belohnungszentrum im Gehirn, wäre ich vielleicht gar nicht süchtig nach dem Geschmack. Kann das sein?*

Antwort vom Psychologen-Team: Liebe Marie, das Phänomen nennt man auch klassische Konditionierung. Dabei wird die Wirkung eines Reizes auf einen anderen Auslöser übertragen. Entdeckt und untersucht hat das der russische Wissenschaftler Pawlow. Wenn man einem Hund ein Stück Fleisch zeigt, beginnt der Speichel zu fließen. Wenn man dazu einen Klingelton ertönen lässt, beginnt der Speichel später schon zu fließen, wenn der Hund nur diesen Ton hört.

Bei den Zigaretten funktioniert das ganz ähnlich. Das Nikotin führt zu einer Ausschüttung von 'Glückshormonen' (Belohnung). Das Verlangen nach dieser Belohnung wird nach einiger Zeit bereits durch Reize ausgelöst, die mit dem Rauchen nur entfernt in Zusammenhang stehen, z.B. mit dem Geschmack, aber auch z.B. beim Anblick einer Kaffeetasse (wenn man immer nach dem Kaffee geraucht hat).

Der einzige Weg da raus, ist die sogenannte Löschung der Konditionierung. Und das gelingt nur, wenn der Reiz immer wieder und ohne Ausnahme ohne die alte Belohnung wahrgenommen wird. Dabei ist der Zusatz 'ohne Ausnahme' sehr wichtig. Tritt dann und wann eine Ausnahme auf, verstärkt das die Konditionierung sogar noch (so funktionieren Glückspielautomaten)!

In Deinem Fall löst der Gedanke an den Geschmack das Verlangen aus. Wenn Du aber konsequent nicht rauchst, wird diese Konditionierung bald gelöscht.

WIE LANGE NIMMT MAN NACH DEM RAUCHSTOPP ZU?

Ela (w, 37): *Ich habe eine Frage wegen der Gewichtszunahme. Ich bin zurzeit bei einer Ernährungsberatung und habe auch schon einiges abgenommen. Jetzt, da ich aufgehört habe zu rauchen, nehme ich natürlich zu. Pro Tag 500g. Kann mir vielleicht jemand sagen, wie lange es dauern kann, bis es aufhört mit dem Zunehmen? Ich habe insgesamt bisher 22 Kilo abgenommen und es belastet mich schon langsam, dass ich jeden Tag zunehme. Ich hoffe Ihr könnt mir weiterhelfen.*

Antwort vom Psychologen-Team: Liebe Ela, durch die Zigaretten wird der Stoffwechsel künstlich hochgehalten. Der Körper verbrennt mehr Kalorien, wenn man raucht. Daher nehmen einige Menschen nach dem Rauchstopp anfänglich zu – etwa 5 bis 7 kg.

Durch körperliche Bewegung (2 bis 3 Mal in der Woche leichter Sport) kann diese Zunahme verhindert werden. Körperliche Aktivität fördert nicht nur das Allgemeinbefinden, sondern sorgt auch dafür, dass die Rauchstopp-Pfunde schnell wieder verschwinden.

Alle, die am Anfang auch Angst wegen der Pfunde hatten und den Rauchstopp trotzdem geschafft haben, sind sich da einig: Es lohnt sich Nichtraucher zu sein, auch wenn man anfänglich zunimmt!

BESSER MIT STRESS UMGEHEN

Anne (w, 35): *Liebes Psychologen-Team, ich hatte gerade innerhalb von 8 Tagen meinen 2.Rückfall und bin darüber sehr verzweifelt. Ich hatte heute eine üble Stresssituation, wonach ich zunächst nicht geraucht habe, konnte mich aber dann gar nicht mehr entspannen, bis ich es vor körperlicher und seelischer Verkrampfung nicht mehr aushielt. Will aber auf jeden Fall einen neuen Versuch unternehmen. Haben Sie einen Rat für mich, wie man sich nach Stress körperlich und seelisch wieder entspannen kann, statt wieder rückfällig zu werden?*

Antwort vom Psychologen-Team: Liebe Anne, Du solltest versuchen, eine Entspannungsmethode zu erlernen, wie z.B. Autogenes Training oder Yoga.

Ganz wichtig ist aber auch, dass Du verstehst, dass die Zigarettensucht eine sehr heimtückische Sucht ist und dass die meisten, die es am Ende schaffen, mehrere Rückfälle erlitten haben. Oftmals ist es sogar erforderlich, mehrmals zu scheitern, um zu merken, wie ernst man die Zigarettensucht nehmen muss. Zigaretten machen Dich krank und abhängig und Du musst sehr ernsthaft gegen die Sucht vorgehen.

Gleichzeitig muss man sich aber auch immer wieder neu motivieren. Das geht am besten, wenn man sich regelmäßig belohnt und sich immer wieder ausmalt, wie schön es wäre, wieder frei zu sein. Und natürlich muss man davon überzeugt sein, dass man es schaffen kann.

ICH TRÄUME VOM RAUCHEN

Green (m, 25): *Hallo, obwohl ich jetzt fast 5 Wochen nicht mehr rauche, träume ich manchmal vom Rauchen. Leider kann man Träume nicht beeinflussen, oder? Gibt es da keine Tricks, die mir das Durchschlafen ermöglichen? Es nervt mich schon sehr.*

Antwort vom Psychologen-Team: Lieber green, dass Du vom Rauchen träumst, zeigt, wie effektiv Du Dich mit dem Thema beschäftigst und wie sehr dein Unterbewusstsein an den Ziggis hängt. Wahrscheinlich waren die Zigaretten für Dich auch eine Art oraler Ersatzbefriedigung. Um die Träume los zu werden, haben sich folgende Tricks bewährt:

- Ändere deine Einstellung zu den Träumen. Betrachte Sie wie einen Fernsehfilm über Dein Inneres. Werde zum Beobachter der Vorgänge.
- Schreibe die Träume auf und (!) ließ sie danach jemandem, den Du gut kennst, vor (oder schicke sie ihm als Text). Diskutieren die Träume mit dieser Person.
- Versuche herauszufinden, für welche unbefriedigten Bedürfnisse die Zigaretten ein Ersatz sein könnten.

Versuche Dir dieser Bedürfnisse bewusst zu werden und sie auf andere / bessere Art zu befriedigen oder zu transformieren.

LITERATUR

Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft (2010). Empfehlungen zur Therapie der Tabakabhängigkeit. 2. Auflage.

Bundesamt für Gesundheit (BAG) (2012) Rauchen macht sehr schnell abhängig. Online-Artikel auf den Seiten des BAG [verfügbar unter www.bag.admin.ch/themen/drogen/00041/00612/03652/03667/index.html?lang=de]

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2012). Ja, ich werde rauchfrei. [Broschüre verfügbar unter <http://www.bzga.de/infomaterialien/foerderung-des-nichtrauchens/>]

Deutsches Krebsforschungszentrum (2008). Nikotin: Pharmakologische Wirkung und Entstehung der Abhängigkeit.

Deutsches Krebsforschungszentrum (2005). Erhöhte Gesundheitsgefährdung durch Zusatzstoffe in Tabakerzeugnissen – Konsequenzen für die Produktregulation, Heidelberg.

Eiholzer, M., Frias, A., Gaiser, S. (2008). Evaluation der E-Health-Anwendung Stop-Simply.de. Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Angewandte Psychologie. Unveröffentlichte Seminararbeit bei Prof. Dr. Kerstin Rieder.

European Medicines Agency (2011). Champix / varenicline. EPAR summary for the public.

Satow, L., Lippke, S., & Schwarzer, R. (2009). Planung und Selbstwirksamkeit von Teilnehmern an einer Online-Intervention für entwöhnungsmotivierte Raucher. Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 17, 114-120.

Schwarzer, R. & Satow, L. (2012). Behavioral Predictors of Smoking Cessation Online Intervention Engagement Predicts Smoking Cessation (submitted for publication).

Wissenschaftliche Beirat Psychotherapie (2006). Gutachten zur wissenschaftlichen Anerkennung der Hypnotherapie.

American Cancer Society (Hrsg.) (2012) Guide to Quitting Smoking. [verfügbar unter [www.cancer.org/Healthy/StayAwayfromTobacco/ GuidetoQuittingSmoking/](http://www.cancer.org/Healthy/StayAwayfromTobacco/GuidetoQuittingSmoking/)]

ÜBER DEN AUTOR

Dr. Lars Satow studierte Psychologie an der Georg-August-Universität Göttingen und an der Freien Universität Berlin. Es folgte die Promotion am Institut für Arbeits-, Organisations- und Gesundheitspsychologie bei Prof. Schwarzer im Jahr 2000. Im gleichen Jahr wechselte Dr. Satow in die Wirtschaft und ist seitdem in der IT-Branche tätig. Im Jahr 2006 begann der ehrenamtliche Aufbau der Stop-Simply-Community mit mittlerweile mehr als 20.000 Teilnehmern.