

Das sofortige Einstellen von heute auf morgen

Vorteil:

- Schweren Suchtrauchern fällt dies meist leichter

Nachteil:

- Die Gefahr der Gewichtszunahme ist größer und
- der Erstentzug kann unangenehmer sein

Das schrittweise Einstellen über einen Zeitraum von 7 Wochen

Vorteil:

- Kein plötzlicher großer Eingriff
- Einblick in den Mechanismus der Abhängigkeit
- Weniger Entzugserscheinungen
- Weniger Gewichtszunahme

Nachteil:

- Der Tag NULL wird hinausgezogen und oft nicht erreicht

Könnte mir der Rat eines Arztes oder Gesundheitspsychologen helfen?

- Was habe ich zu erwarten?
- Wie kann ich mit aufgetauchten Problemen umgehen?
- Was ist für mich die günstigste Vorgangsweise?
- ???

Raucherberatungsstelle der Univ.-Klinik für Psychiatrie

Tel. 0512-504-23655, Termin vereinbaren!

... an Gewicht zunehme?

- Mehr Sport betreiben?
- Auf Kalorien achten?
- Mich anderwertig ablenken?
- ???

... später einmal in Versuchung komme?

- Extrabelohnung für solche Krisen festlegen?
- Daran denken, wie viel falsche Freunde es gibt?
- Einen Nikotinkaugummi bereithalten?
- Wenn es passiert, es rasch wieder vergessen?

Und noch ein Buchtipp:

Allen Carr: Endlich Nichtraucher!
Goldmann-Taschenbuch
ISBN 3-442-13664-4

ENDLICH NICHTRAUCHER



Verfasser: Univ.-Prof. Dr. Edwin Knapp

Welcher Rauchertyp bin ich?

Der folgende Test (Fagerström-Test für Nikotinabhängigkeit) kann dem Raucher sehr gut Aufschluss darüber geben, ob und in welchem Ausmaß er nikotinabhängig ist.

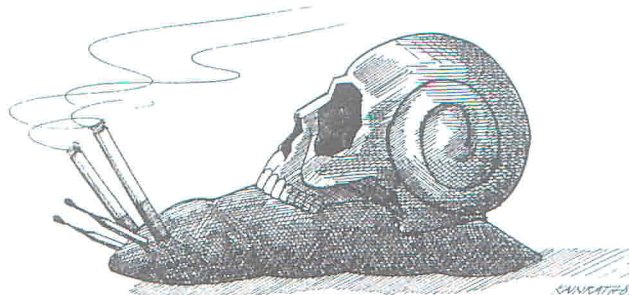
Fragen	Bewertung
Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?	
Innerhalb von 5 Min.	3
6–30 Min.	2
31–60 Min.	1
nach 60 Min.	0
Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist (z.B. Kirche, Bücherei, Kino usw.) das Rauchen zu lassen?	
ja	1
nein	0
Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?	
die erste am Morgen	1
andere	0
Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?	
bis 10	0
11–20	1
21–30	2
31 und mehr	3
Rauchen Sie am Morgen im Allgemeinen mehr als am Rest des Tages?	
ja	1
nein	0
Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?	
ja	1
nein	0
Gesamtpunkte	Auswertung
0–2 Punkte	sehr geringe (keine) Abhängigkeit
3–4 Punkte	geringe Abhängigkeit
5 Punkte	mittlere Abhängigkeit
6–7 Punkte	starke Abhängigkeit
8–10 Punkte	sehr starke Abhängigkeit

In welchem Risiko lebe ich derzeit?

Nach der **70.000.** Zigarette habe ich das **zehnfache Risiko**, einen Lungenkrebs zu bekommen.

Wie viel habe ich eigentlich schon geraucht?
Rechnen Sie einmal kurz nach!

Anzahl pro Tag mal 365 ist die Jahresmenge, diese mal Anzahl der Jahre, die Sie bisher geraucht haben, ergibt die Gesamtanzahl (sich selbst beschwindeln ist einfach).



Unter 1.000 jungen männlichen Erwachsenen, die rauchen, wird im Durchschnitt

- einer ermordet werden,
- werden sechs bei Verkehrsunfällen ums Leben kommen,
- 250 von ihnen an den Folgen des Tabakkonsums sterben!

Rauchen ist einer der wichtigsten Faktoren für die Entstehung des **Herzinfarkts**.

Besonders **Frauen** unter 50 Jahren haben das **4,6fach** höhere Risiko, einen Herzinfarkt zu bekommen. Nehmen Sie gleichzeitig die **Pille und rauchen**, dann steigt das Herzinfarkttrisiko auf das **39fache** an.

Wie konnte ich mich motivieren?

Welche Vorteile habe ich, wenn ich nicht mehr rauche?

- Bessere Kondition?
- Weniger Gestank?
- Kein schlechtes Vorbild für die Kinder?
- Mehr Geld?
- ???

Wie werde ich mich belohnen?

- Mit einem Kurzurlaub?
- Mit einer Anschaffung für mein Hobby?
- Jemand anderem eine Freude machen?
- ???

