

Rauchen: Tipps und Tricks für den Ausstieg

Motivation

Überprüfen Sie Ihre eigene Motivation: Wollen Sie wirklich aufhören? Warum? Wie leicht oder schwierig stellen Sie es sich vor? Schreiben Sie die wichtigsten Gründe in Stichworten auf und platzieren Sie die Gründe so, dass Sie sie immer wieder sehen. Egal, ob Sie dafür ein Zettelchen in der Geldbörse, ein Plakat über dem Schreibtisch oder Lippenstift auf dem Spiegel verwenden, halten Sie sich stets vor Augen, warum Sie auf Nikotin und Teer verzichten.

Unterstützung

Holen Sie sich Unterstützung! Ob Arzt, Therapiegruppe oder Selbsthilfegruppe, ob psychologische Hilfe, Medikamente oder einfach ein Gespräch: Die Angebote sind zahlreich und überall erreichbar. Fragen Sie bei Ihrem Arzt, Ihrer Krankenkasse nach oder surfen Sie im Internet nach entsprechenden Angeboten. Seien Sie dabei aber höchst misstrauisch gegen "Wundermittel", die ihnen sofortige Rauchfreiheit versprechen. Die sind kaum wert, was sie kosten und bringen in der Regel nur Enttäuschung.

Raucherprotokoll

Führen Sie ein Raucherprotokoll: Schreiben Sie mindestens drei Tage, besser eine Woche lang jede Zigarette auf, die Sie rauchen. Das Protokoll sieht dann in etwa so aus:

Zigarette Nr.	Uhrzeit	Wichtigkeit	Ort der Tätigkeit	Begleitpersonen	Stimmung oder Grund
1	7:00	5	Frühstückstische	Familie	ruhe
2	7:45	3	am der Bushaltestelle	Mr. Müller	angeregtes Gespräch
3	8:10	4	am Schreibtisch, Tagespensum bereitgelegt	allein	gehört
4					
5					

(Quelle: <http://www.nicotineinstitute.com>)

Zeitplan

Legen Sie sich einen Zeitplan zum Aufhören zurecht. Suchen Sie sich einen bestimmten Tag aus, der Ihr erster rauchfreier Tag sein soll. Geeignet dafür ist eine stressfreie Zeit in gewohnter Umgebung. Wer an Feiertagen oder im Urlaub zu Rauchen aufhört, muss damit rechnen, dass der Alltag das Bedürfnis nach den gewohnten Zigaretten heftig wieder aufflammen lässt. Da bedarf es dann einiger Beherrschung, um nicht rückfällig zu werden.

Belohnung

Belohnen Sie sich für den ersten rauchfreien Tag, die erste Woche, den ersten Monat. Setzen Sie die Belohnung gleich fest und arbeiten Sie darauf hin.

Weg mit der Versuchung

Verbannen Sie am ersten rauchfreien Tag Zigaretten und Aschenbecher aus Ihrer Umgebung. Manchen Menschen hilft das Ritual, die Zigaretten der angebrochenen Packung ganz bewusst einzeln zu zerbrechen oder zu zerbröseln und wegzuworfen.

Reinigung

Wenn möglich, waschen Sie Vorhänge und reinigen Sie die Wohnung oder das Haus gründlich. Der Geruch der Zigaretten hängt sonst noch überall in Gardinen, Polstermöbeln und Teppichen und steigert das Verlangen.

Mehr Geld für Sie

Rechnen Sie sich aus, wie viel Geld Sie sich ersparen, und legen Sie es sich täglich oder wöchentlich auf die Seite. Gönnen Sie sich davon etwas Gutes: zum Beispiel ein Wellness-Wochenende, ein gutes Buch, eine CD oder DVD, die Sie sich wünschen, etwas zum Anziehen oder etwas für Ihr liebstes Hobby.

Bewegung

Bewegen Sie sich. Dadurch spüren Sie erstens noch schneller um wie viel mehr Luft Sie plötzlich bekommen und zweitens wirkt es der Gewichtszunahme entgegen. Vor allem unsportliche Naturen sollten dabei allerdings langsam einsteigen. Dreimal die Woche eine halbe Stunde flottes Spaziergehen oder Radfahren genügen schon, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und den Fettabbau anzukurbeln. Geeignet sind alle Ausdauersportarten wie zum Beispiel Nordic Walking, schnelles Gehen, Dauerlauf, Schwimmen, Wassergymnastik, Rudern oder Radfahren (auch am Heimtrainer).

Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen Spaß macht und die einfach durchzuführen ist. Nur dann werden Sie auf Dauer auch dabei bleiben. Lange Anfahrten und umständliche Aufbauten kosten zu viel Zeit, um das Training mehrmals wöchentlich durchzuführen. Freilich können Sie auch Sportarten kombinieren, also etwa unter der Woche Radfahren oder Nordic Walking und am Wochenende Schwimmen. Wenn Sie am Heimtrainer trainieren, dann stellen Sie ihn vor den Fernseher oder die Musikanlage und gewöhnen Sie sich an, regelmäßig während Ihrer Lieblingssendungen auf das Gerät zu steigen oder eine CD lang gleichzeitig Musik und Bewegung zu genießen.

Als Faustregel für die richtige Intensität des Trainings gilt: Sie sollten zwar leicht ins Schwitzen kommen, aber nicht außer Atem. Mit der Zeit kann Häufigkeit und Dauer dann langsam gesteigert werden. Auch hier gilt: Wenn Sie einmal das Training versäumen, ist das noch lange kein Grund aufzugeben. Holen Sie die Einheit am

nächsten Tag nach oder lassen Sie sie aus, aber versuchen Sie, so schnell wie möglich das Programm wieder aufzunehmen.

Den Mund beschäftigen

Achten Sie auf Ihre Ernährung. Wer die Zigarette im Mund gewohnt ist, vermisst beim Aufhören etwas zwischen den Zähnen. Einer der Gründe, warum viele neue Nichtraucher in den ersten Monaten zunehmen, ist Schokolade, Kekse, Chips oder Salzstangerln als Ersatz für die Zigarette. Verwenden Sie stattdessen Kaugummi oder Gemüsestangerln. An Karotten- oder Selleriestangerln lässt es sich ebenso gut nuckeln wie an Zigaretten, und das Bedürfnis, etwas im Mund zu haben, wird auf gesunde Weise befriedigt.

Gemeinsam aus der Abhängigkeit

Ein besonderes Problem sind rauchende Angehörige, die am Anfang die Versuchung in Person darstellen. Am besten wäre es, gemeinsam aufzuhören. Das bringt gegenseitige Motivation nach dem Motto: Gemeinsam sind wir stark. Wenn das nicht möglich ist, bitten Sie um Rücksichtnahme. Vielleicht kann der Partner beim Rauchen aus dem Zimmer oder ins Freie gehen. Keinesfalls sollte er Ihnen Zigaretten anbieten, egal, ob im Scherz oder im Ernst. Wer das tut, achtet weder Sie noch Ihre Anstrengungen. Der Partner/die Partnerin sollte Sie unterstützen. Fordern Sie diese Unterstützung auch von ihm/ihr ein.

Nicht aufgeben!

Ein Rückfall ist keine Schande und keine Katastrophe. Nobody is perfect. Verlangen Sie das also auch nicht von sich selbst. Falls Sie der Versuchung erlegen sind, versuchen Sie jedoch, so schnell wie möglich "wieder auf das Pferd zu steigen" und die eine Zigarette tatsächlich eine einzige gewesen sein zu lassen. Jede weitere Zigarette wird nur den Frust steigern.