

# Die letzte Zigarette

Der Weg zum Nichtraucher ist nicht leicht, aber lohnend

Rauchen ist das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko unserer Zeit. Dennoch raucht fast ein Drittel der Bevölkerung in Deutschland. Wer endlich dauerhaft aufhören möchte, findet einiges an Unterstützung.

Jährlich sterben etwa 140.000 Menschen in Deutschland an den direkten Folgen ihres Tabakkonsums. Das sind mehr Todesfälle als AIDS, Alkohol, illegale Drogen, Verkehrsunfälle, Morde und Selbstmorde zusammen verursachen. Am Ende der Suchtkarriere stehen oft Lungenkrebs, Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen. Doch schon lange bevor es dazu kommt, quittiert der Körper den Tabakmissbrauch mit diffuser Leistungsschwäche, Infektanfälligkeit, Kurzatmigkeit oder Raucherhusten.

## Aufhören lohnt sich – in jedem Alter

Es gibt jedoch eine gute Nachricht für Raucher, die aufhören wollen: Es ist nie zu spät! Selbst nach jahrelangem Rauchen steigt die Lebenserwartung nach dem Rauchstopp wieder kontinuierlich an. Und viele gesundheitliche Beeinträchtigungen verschwinden bereits in den ersten Stunden, Tagen und Wochen nach der letzten Zigarette. So sinkt beispielsweise das Risiko für einen Herzinfarkt 24 Stunden nach dem Rauchstopp, nach 48 Stunden profitieren der Geruchs- und Geschmackssinn und nach zwei Wochen bis drei Monaten stabilisiert sich der Kreislauf und die Lungenfunktion verbessert sich.



Egal, was einen Raucher zum Aufhören bewegt – auch das gesparte Geld kann Anreiz sein – wichtig ist, dass die Motivation stimmt. Wer zum Beispiel die Geburt seines Kindes zum Anlass nimmt, und ohnehin nur Gelegenheitsraucher ist, hat gute Chancen, den Absprung aus eigener Kraft zu schaffen. Wer dagegen körperlich vom Nikotin abhängig ist und den Verzicht halbherzig angeht, wird eher scheitern bzw. schnell rückfällig werden. Denn das Wegschmeißen von Tabakbeutel oder Zigarettenspackung allein macht noch keinen Nichtraucher. Viele müssen an sich arbeiten, etwa, indem sie lernen, anders mit Gefühlen und Konflikten umzugehen.

## Hilfen für ein Leben als Nichtraucher

Unzählige Bücher, Internetseiten und Kurse bieten Hilfe bei der Entwöhnung an, doch nicht alles verspricht Erfolg. Eine gute kostenlose Unterstützung bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit ihrer »rauchfrei«-Kampagne. Ein Start-Paket hilft, den Ausstieg aus dem Tabakkonsum alleine zu bewältigen. Kern ist eine 100-seitige Broschüre mit praktischen Hilfen und Tipps.

Auf der BZgA-Seite [www.rauchfrei.info.de](http://www.rauchfrei.info.de) finden sich zudem motivierende Erfolgsgeschichten von Ex-Rauchern, ein Chat zum Erfahrungsaustausch sowie ein spezielles Online-Ausstiegsprogramm, das den Weg ins rauchfreie Leben begleitet – zum Beispiel mit täglichen E-Mails, die individuell auf die persönliche Situation zugeschnitten sind. »Mit dem Ausstiegsprogramm können wir eine große Zahl aufhörwilliger Raucherinnen und Raucher direkt ansprechen«, sagt BZgA-Direktorin Dr. Elisabeth Pott. Da aber junge Raucher oft ganz andere Bedürfnisse haben – bei Jugendlichen spielen der Gruppendruck sowie Mode-Erscheinungen wie Wasserpfeifen eine besondere Rolle – gibt es für sie mit [www.rauchfrei.info/de](http://www.rauchfrei.info/de) eine eigene Seite.

## Rauchfrei in der Gruppe

Statt einsam gegen die Sucht zu kämpfen, ist es oft hilfreich, sich mit Gleichgesinnten zu verbünden. Immer mehr Krankenkassen, Volkshochschulen und kommunale Bildungsstätten bieten ent-

sprechende Kurse an, deren Kosten zum großen Teil von der Krankenkasse übernommen werden. Seriöse Kurse arbeiten meist nach etablierten Programmen und werden von geschulten Therapeuten geleitet. Dazu gehören das in den 1970er-Jahren vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München entwickelte »Rauchfrei in 10 Schritten« oder dessen Nachfolger, das »Rauchfrei Programm«. Letzteres wurde 2007 von der BZgA und dem Institut für Therapieforschung in München erarbeitet. Es ist deutschlandweit das gängigste Kurskonzept und überaus erfolgreich. Am Ende des Kurses kommen im Schnitt 81 Prozent der Teilnehmer ohne den Griff zur Zigarette aus, sechs Monate später sind es immerhin noch 38 Prozent. »Das ist ver-

glichen mit einer Erfolgsquote von nur drei bis fünf Prozent unter denjenigen, die es ohne fremde Hilfe versuchen, ein hervorragendes Ergebnis«, betont Julia Jakob von der BZgA.

Neu am »Rauchfrei Programm« ist die Schlusspunkt-Methode. Ab einem vorher festgelegten »Stopp-Tag« wird das Rauchen von jetzt auf gleich aufgegeben. Sowohl in der Vorbereitung auf Tag X als auch in der Stabilisierungsphase arbeiten die Teilnehmer methodisch an ihrem Verhalten. Einen ähnlichen Ansatz verfolgt das Konzept »Nichtraucher in 6 Wochen«, das vom Arbeitskreis Raucherentwöhnung der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Tübingen entwickelt wurde.

Wer jetzt den Wunsch gefasst hat, endlich aufzuhören, kann ja schon mal den Kalender herausholen. Einfach Tag X festlegen und mit der Vorbereitung anfangen. **Die Chancen stehen gut!**

Gabriela Freitag-Ziegler



Wenn's Ihnen eh zu den Ohren rauskommt, hören Sie doch einfach auf...

### Mehr im Internet unter

[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de): u.a. mit dem START-Paket »rauchfrei« der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

[www.rauch-frei.info/de](http://www.rauch-frei.info/de): richtet sich gezielt an jugendliche Raucher und Nichtraucher

[www.anbieter-raucherberatung.de](http://www.anbieter-raucherberatung.de): Datenbank der bundesweit angebotenen Kurse zum Rauchverzicht

[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de): u.a. mit Infos zum Weltnichtrauchertag

Individuelle telefonische Beratung gibt es beim:

Beratungstelefon zum Nichtrauchen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: (018 05) 31 31 31 (0,14 €/Minute aus dem deutschen Festnetz), Mo – Do 10.00 – 22.00 Uhr, Fr – So 10.00 – 18.00 Uhr

Rauchertelefon des Deutschen Krebsforschungszentrums: (062 21) 42 42 00 (Normaltarif für Ferngespräche), Mo – Fr 14.00 – 17.00 Uhr

**Anzeige  
Leifheit  
188 mm × 60 mm**