Informationsbroschüre des Rauchfrei Telefon

Mehr unter **0800 810 013** oder unter **www.rauchfrei.at**

Eine Initiative der Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit und Frauen, betrieben von der NÖ Gebietskrankenkasse.

Rauchfrei
Telefon
0800 810 013

Montag bis Freitag
10:00 bis 18:00 Uhr

www.rauchfrei.at
info@rauchfrei.at
www.facebook.com/RauchfreiTelefon
www.rauchfreiapp.at

→ österreichweit kostenfrei erreichbar
→ individuelle Beratung
→ flexibel: ohne Anmeldung und Anfahrtszeit
→ anonym und unverbindlich
→ professionell und kompetent

Das Rauchfrei Telefon bietet:

Kostenfreie Beratung
→ für aufhörwillige Raucherinnen und Raucher
→ für Exraucherinnen und Exraucher in Rückfallkrisen
→ für Angehörige von Raucherinnen und Rauchern
→ für Expertinnen und Experten aus dem Gesundheitswesen

Telefonische Informationsvermittlung
zu allen Themenbereichen rund um die Tabakentwöhnung

Weitervermittlung zu Angeboten in ganz Österreich

Inhaltsverzeichnis

4 Das Rauchfrei Telefon
5 Was erwartet Sie am Telefon?
7 Rauchstopp bringt Lebensqualität
9 Motive für Ihren Rauchstopp
12 Einige Tipps für die erste rauchfreie Zeit
14 Entzug? → Frei von Nikotin!
15 Ihr persönliches Rauchprotokoll
19 So bleiben Sie rauchfrei!
20 Medikamentöse Unterstützung
25 Verschreibungspflichtige Medikation
26 Rauchfrei, fit & schlank!
27 Vorsicht Attacke!
29 Fagerström-Test für Nikotinabhängigkeit
31 Fagerström-Test Auswertung

Das Rauchfrei Telefon

Das kostenfreie Angebot des Rauchfrei Telefons ist österreichweit verfügbar. Es dient der Motivation, Information und Beratung von Menschen, die sich für Tabakentwöhnung interessieren und allgemeine Fragen zum Thema Nichtrauchen haben.

Anruferinnen und Anrufer erhalten Unterstützung bei der konkreten Planung und Umsetzung des Rauchstopps und längerfristige Begleitung auf dem Weg in die Rauchfreiheit.

Das Rauchfrei Telefon versteht sich weiters als kontinuierliche Anlaufstelle für Exraucherinnen und Exraucher in Rückfallkrisen.
Betreut wird das Telefon von Gesundheitspsychologinnen und -psychologen mit Ausbildung und Erfahrung in der Raucherentwöhnung und Telefonberatung.

Was erwartet Sie am Telefon?

Ihre Fragen und Anliegen stehen im Mittelpunkt:
Nicht immer geht es im Beratungsgespräch um einen sofortigen Rauchstopp. Wenn es aber Ihre Absicht ist, mit dem Rauchen aufzuhören, hilft dabei eine gute Vorbereitung und Planung des Rauchstopps, die gemeinsam im Gespräch erarbeitet wird.

Bisherige Raucherfahrung:
Zunächst werden wichtige Informationen zum Rauchverhalten wie Tageskonsum, Zeitpunkt der ersten Zigarette morgens, Dauer der Raucherkarriere sowie Anzahl und Art der bisherigen Aufhörversuche gesammelt. Diese Informationen helfen bei der Einschätzung Ihrer individuellen Situation und bei der weiteren Beratung. Zur Beobachtung Ihres Rauchverhaltens eignet sich am besten das Rauchprotokoll, das in der Mitte der Broschüre zu finden ist.

Information:
Wir besprechen mit Ihnen mögliche Umstellungen in Ihrem Alltag, die mit einem Rauchstopp verbunden sind. Wichtig ist das gemeinsame Erarbeiten von Verhaltensweisen und Handlungsmöglichkeiten für Ihre individuelle Situation. Dabei werden die psychischen, körperlichen und sozialen Aspekte der Tabakentwöhnung beachtet.

Das Rauchfrei Telefon
0800 810 013

Ihr direkter Draht
zur Tabakentwöhnung

Motivation:
Das Rauchfrei Telefon-Team unterstützt Sie dabei, persönliche Vorteile zu finden und zu benennen, die für den Rauchstopp sprechen. Der Umgang mit möglichen Entzugssymptomen ist auch Thema in der Beratung.

Konkrete Maßnahmen:
Ein wichtiger Schritt bei ausstiegsbereiten Anruferinnen und Anrufern ist die Festlegung des ersten rauchfreien Tages in den nächsten zwei bis drei Wochen. Gemeinsam werden dafür notwendige Vorbereitungen und hilfreiche Verhaltensweisen thematisiert und praktische Gestaltungsmöglichkeiten für den rauchfreien Alltag entwickelt.

Weitere Unterstützung:
Es besteht die Möglichkeit, weitere Telefonate zu vereinbaren, um Ihnen eine kontinuierliche Begleitung in die Rauchfreiheit zu bieten. Zusätzlich finden Sie auf der Homepage (www.rauchfrei.at) allgemeine Informationen zur Tabakentwöhnung und die Möglichkeit, sich durch die Rauchfrei App (www.rauchfreiapp.at) Unterstützung zu holen.

Der Rauchstopp bringt Lebensqualität

Der Rauchstopp bringt viele Vorteile für die Gesundheit. Bereits kurze Zeit nach der letzten Zigarette kommt es zu positiven Veränderungen in Ihrem Körper:

Nach 20 Minuten
Der Blutdruck sinkt nahezu auf einen Wert wie vor der letzten Zigarette. Die Temperatur in Händen und Füßen steigt wieder auf normale Werte.

Nach 8 Stunden
Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut sinkt auf normale Werte.

Nach 24 Stunden
Das Herzanfallrisiko verringert sich.

Nach 2 Wochen bis 3 Monaten
Die Kreislaufsituation und die Lungenfunktion verbessern sich.

Nach 1 bis 9 Monaten
Hustenanfälle, Verstopfung der Nasennebenhöhlen, Müdigkeit und Kurzatmigkeit gehen zurück. Die Flimmerhärchen der Atemwege gewinnen wieder ihre Reinigungsfähigkeit, so dass eine normale Lungenfunktion erreicht wird. Die Infektanfälligkeit wird vermindert.

Nach 1 Jahr
Das erhöhte Risiko einer koronaren Herzkrankheit sinkt auf die Hälfte des Risikos von Raucherinnen und Rauchern.

Nach 5 Jahren
Das Schlaganfallrisiko ist nur noch halb so groß wie bei Raucherinnen bzw. Rauchern, die weiterrauchen.

Nach 10 Jahren
Das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, verringert sich fast um die Hälfte. Das Risiko einer Krebserkrankung in der Mundhöhle, in der Luft- und Speiseröhre, in der Harnblase, in den Nieren und in der Bauchspeicheldrüse sinkt.

Nach 15 Jahren
Das Risiko einer koronaren Herzkrankheit ist das von lebenslangen Nichtraucherinnen bzw. Nichtrauchern.

Was sind Ihre Motive für einen Rauchstopp?

- **Die Belastung durch gesundheitliche Beschwerden?**
- **Die verringerte körperliche Leistungsfähigkeit im Alltag und beim Sport?**
- **Sie werden Mutter oder Vater?**
- **Der Wunsch nach Unabhängigkeit von der Zigarette?**
- **Der Schutz Ihrer Umgebung vor Passivrauch?**
- **Der Wunsch nach Veränderung?**
- **Der Kostenfaktor Zigarette?**
- **Die kosmetischen Anreize wie schönere Haut und weiße Zähne?**
- **Die Erhöhung Ihrer Genussfähigkeit beim Schmecken und Riechen?**

Fallen Ihnen noch weitere Motive zu den verschiedenen Lebensbereichen ein?

Menschen, die gute Gründe und Motive haben, mit dem Rauchen aufzuhören, haben größere Erfolgsaussichten rauchfrei zu werden… und zu bleiben!

Notieren Sie die wichtigsten Motive für Ihren Rauchstopp! Falls Sie mit dem Gedanken an eine Zigarette spielen, erinnern Sie sich an Ihre guten Gründe rauchfrei zu werden und zu bleiben!

Meine Motive für die Rauchfreiheit:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

Genuss, Entspannung und Ablenkung werden oft mit Rauchen verbunden. Das alles sind Dinge, die im Alltag sehr wichtig sind. Welche Möglichkeiten gibt es für Sie, diese Gefühle auch ohne Zigarette zu erleben? Notieren Sie Ihre Alternativen zum Rauchen!

Meine Alternativen zum Rauchen:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....

Der Start in ein rauchfreies Leben

Legen Sie ein Datum fest: Am leichtesten ist es, von einem Tag auf den anderen aufzuhören. Wählen Sie dafür einen Tag innerhalb der nächsten zwei bis drei Wochen.

Sorgen Sie dafür, dass Sie am ersten rauchfreien Tag, an Ihrem Tag X, in einer rauchfreien Umgebung aufwachen. Verbannen Sie am Vorabend alle Zigaretten, Aschenbecher und Feuerzeuge.

Waschen Sie alle Ihre Kleidungsstücke, um den Rauchgeruch zu entfernen. Kaufen Sie frische Blumen und stellen Sie diese dahin, wo vorher der Aschenbecher stand.

Planen Sie Aktivitäten für Ihren ersten rauchfreien Tag.

Geben Sie Ihrer Umgebung zu Hause und in der Arbeit bekannt, dass Sie ab nun nicht mehr rauchen. So können Sie Unterstützung beim Rauchstopp bekommen!

Einige Tipps für die erste rauchfreie Zeit

- **Halten Sie sich an den ersten Tagen mit langen Spaziergängen, Schwimmen oder Rad fahren aktiv!**
  Treffen Sie sich mit nichtrauchenden Freundinnen bzw. Freunden. Beschäftigen Sie sich, um sich abzulenken und nicht an das Rauchen zu denken!

- **Finden Sie neue Rituale und Alternativen statt der Zigarette, wie z.B. Ablenkung durch Rätsel raten, Stressball kneten, Atem- oder Dehnungsübungen!**

- **Trinken Sie viel, halten Sie stets ein Glas Wasser oder Saft bereit und nehmen Sie ab und zu einen Schluck!**

- **Profitieren Sie von dem Geld, das Sie sonst für Zigaretten ausgegeben hätten!**
  Belohnen Sie sich mit dem gesparten Geld!

- **Bewegen Sie sich mehr, treiben Sie Sport!**
  Körperliche Aktivität ist gesund, lenkt ab und beugt einer Gewichtszunahme vor!

Das Rauchfrei Telefon
0800 810 013
Kostenfrei,
persönlich, kompetent.

- **Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse!**
  Überkommt Sie der Heißhunger auf Süßes, greifen Sie zu zuckerfreien Kaugummis oder Trockenfrüchten!

- **Trinken Sie statt Kaffee lieber eine Tasse Tee, wenn Kaffeetrinken mit Rauchen verbunden war!**
  Vermeiden Sie Pausen- und Aufenthaltsräume, in denen geraucht wird!

- **Meiden oder reduzieren Sie Alkohol!**
  Er schwächt das Durchhaltevermögen!

- **Vermeiden Sie die Situationen, die Sie fest mit dem Rauchen verbinden!**

- **Gehen Sie zur Zahnärztin oder zum Zahnarzt und lassen Sie Ihre Zähne reinigen und polieren!**

- **Wenden Sie bewusst Ihre Aufmerksamkeit etwas anderem zu, wenn Sie das Verlangen nach einer Zigarette überkommt!**

Entzug? → Frei von Nikotin!

Werden Sie sich der positiven Bedeutung Ihrer Entzugserscheinungen bewusst!
Ihr Körper signalisiert Ihnen damit, dass er auf dem besten Wege ist, sich von den Belastungen des Rauchens zu erholen! Die Entzugserscheinungen (wie z.B. das unbändige Bedürfnis zu rauchen, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen oder vermehrter Appetit) legen sich bereits nach kurzer Zeit.

Zur Erleichterung des körperlichen Entwöhnungsprozesses kann das Nikotin aus der Zigarette durch die medikamentöse Gabe von Nikotin ersetzt werden. Diese Therapie mit Nikotinpräparaten mildert die Entzugssymptomatik. Besprechen Sie sich mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt oder Ihrer Apothekerin bzw. Ihrem Apotheker.

Genießen Sie jeden Tag im vollen Bewusstsein, dass Sie frei von Nikotin und Tabak sind. Jeder einzelne Tag tut Ihrer Gesundheit, Ihren Mitmenschen und Ihrer Geldbörse gut – Sie können stolz auf sich sein!

Ihr persönliches Rauchprotokoll

Das Rauchprotokoll hilft Ihnen herauszufinden, zu welchen Zeiten und in welchen Situationen Sie rauchen.

Mit diesen Informationen können Sie Ideen für eine Veränderung entwickeln, bestimmte „Rauchrituale" vermeiden und für kritische Situationen gewappnet sein. Um Ihr Protokoll in Rauchsituationen griffbereit zu haben, lösen Sie es aus der Broschüre heraus und befestigen es z.B. mit einem Gummiband an Ihrer Zigarettenschachtel. Das Rauchprotokoll ist auch über die Rauchfrei App verfügbar.

Führen Sie Ihr Protokoll etwa eine Woche. Beantworten Sie – jeweils bevor Sie eine Zigarette rauchen – die folgenden Fragen:

- → Wie spät ist es?
- → Wie wichtig ist mir diese Zigarette?
- → Wo befinde ich mich gerade?
- → Bin ich alleine oder in Gesellschaft?
- → Wie ist meine Stimmung bzw. was ist der Grund für diese Zigarette?
- → Was tun ich gerade bzw. habe ich gerade getan?

Wenn Sie das ausgefüllte Protokoll und die daraus folgenden Strategien mit Expertinnen bzw. Experten besprechen wollen, wenden Sie sich an das Rauchfrei Telefon! Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Rauchprotokoll

Anmerkung: Die Wichtigkeit der Zigaretten können Sie nach folgendem Schema eintragen:
5 = ganz wichtig **4** = sehr wichtig **3** = wichtig **2** = eher unwichtig **1** = unwichtig/unnötig

Zigarette Nr.	Uhrzeit	Wichtigkeit	Ort	anwesende Personen	Stimmung oder Grund	Tätigkeit
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Rauchprotokoll

Anmerkung: Die Wichtigkeit der Zigaretten können Sie nach folgendem Schema eintragen:
5 = ganz wichtig **4** = sehr wichtig **3** = wichtig **2** = eher unwichtig **1** = unwichtig/unnötig

Zigarette Nr.	Uhrzeit	Wichtigkeit	Ort	anwesende Personen	Stimmung oder Grund	Tätigkeit
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Rauchprotokoll

Anmerkung: Die Wichtigkeit der Zigaretten können Sie nach folgendem Schema eintragen:
5 = ganz wichtig **4** = sehr wichtig **3** = wichtig **2** = eher unwichtig **1** = unwichtig/unnötig

Zigarette Nr.	Uhrzeit	Wichtigkeit	Ort	anwesende Personen	Stimmung oder Grund	Tätigkeit
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

So bleiben Sie rauchfrei!

Seien Sie sich darüber im Klaren, dass bereits eine Zigarette den Rückfall bedeuten kann. Versuchen Sie nicht, ob sie Ihnen schmeckt! Riskieren Sie Ihren bisherigen Erfolg nicht.

Bleiben Sie standhaft! Weder eine gute noch eine schlechte Nachricht oder Laune ist ein Grund oder eine Entschuldigung für „nur die eine Zigarette"!

Spekulieren Sie damit, wieder zu rauchen, da Sie unter Gewichtszunahme und Heißhunger leiden? Achten Sie lieber auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung und werden Sie körperlich aktiv! Das ist die sinnvollste Art, langfristig das Gewicht zu halten!

Rückfall? Sie haben doch eine Zigarette oder mehrere geraucht? Das bedeutet nicht, dass Sie Ihr altes Rauchverhalten wieder aufnehmen müssen! Betrachten Sie dies als einmaligen Ausrutscher und machen Sie mit dem Nichtrauchen weiter, das Sie sich hart erarbeitet haben. Schauen Sie nach vorne und denken Sie an Ihre Motive für den Rauchstopp!

Wenn Ihnen der Gedanke an ein rauchfreies Leben schwer fällt, konzentrieren Sie sich auf den heutigen Tag. Bleiben Sie immer heute rauchfrei!

Medikamentöse Unterstützung zum Rauchstopp

Viele im Tabakrauch enthaltenen Substanzen sind gesundheitsschädigend. Nikotin ist die Substanz, die süchtig macht.

Aus diesem Grund können Nikotinpräparate die Entzugssymptome mildern. Sie geben Nikotin langsamer und schwächer ab, daher sind sie auch sicherer und weniger süchtig machend als Zigaretten. Sie enthalten – anders als Zigarettenrauch – auch kein Teer, kein Kohlenmonoxid und keine der vielen im Tabakrauch enthaltenen krebserregenden Substanzen.

Wie wissenschaftliche Studien zeigen, kann die Therapie mit Nikotinpräparaten die Erfolgschancen von entwöhnungswilligen Raucherinnen und Rauchern nahezu verdoppeln. Allerdings sind es Sie selbst, die die Änderung des Rauchverhaltens herbeiführen müssen. Nikotinpräparate dienen als vorübergehende Unterstützung zur Tabakentwöhnung, sollen aber nicht zum langfristigen Ersatz für Zigaretten werden.

Nikotinpflaster

Das Nikotinpflaster wird in verschiedenen Stärken angeboten und kann die täglich gerauchten Zigaretten ersetzen. Nikotinpflaster sind geeignet für Raucherinnen und Raucher mit einer mittleren bis starken Tabakabhängigkeit und einem hohen Konsum, der gleichmäßig über den Tag verteilt ist.

Nikotinkaugummi

Der Nikotinkaugummi ist ebenfalls in unterschiedlichen Dosierungen erhältlich. Kauen Sie den Kaugummi nicht wie Sie es von einem „normalen" Kaugummi gewöhnt sind. Beißen Sie nur kurz darauf, bis der Effekt des Nikotins spürbar wird und „parken" Sie ihn danach in der Backentasche.
Nikotinkaugummis sind geeignet, wenn eine geringe bis mittelstarke Abhängigkeit vorliegt, also bei einem Tageskonsum von maximal 15 Zigaretten. Vor allem wenn nicht gleichmäßig geraucht wird, sondern bevorzugt unter bestimmten Bedingungen (bei Konflikten, in Geselligkeit, abends...) ist der Nikotinkaugummi sinnvoll. Bei starker Abhängigkeit kann der Kaugummi zusätzlich zum Pflaster eine hilfreiche Unterstützung für besonders kritische Momente wie Verlangensattacken sein.

Nikotinlutschtablette

Bei der Lutschtablette wird das Nikotin über einen Zeitraum von 20 bis 30 Minuten freigesetzt und durch das Lutschen über die Mundschleimhaut aufgenommen. Die Lutschtablette, welche in verschiedenen Stärken verfügbar ist, eignet sich bei mittlerer bis starker Tabakabhängigkeit und einem eher ungleichmäßigen Tageskonsum.

Nikotininhalator

Der Inhalator ist ein zigarettenförmiges Stäbchen, das mit einer auswechselbaren Nikotinkapsel bestückt ist. Das Nikotin wird abgegeben, wenn man am Mundstück zieht und über die Mundschleimhaut aufgenommen. Daher ist kein Inhalieren notwendig. Die Aufnahme der benötigten Nikotinmenge ist durch leichtes oder kräftiges Ziehen selbst zu bestimmen. Der Inhalator eignet sich für Personen, denen beim Rauchstopp anfänglich das Ritual der Hand-zu-Mund-Bewegung fehlt.

Nikotinspray

Der Mundspray ist eine sehr schnell wirksame Darreichungsform von medizinischem Nikotin. Er stellt somit eine Hilfe in kritischen Situationen dar, in denen das Verlangen nach Nikotin akut gestillt werden soll. Ein Sprühstoß wird in den Rachenraum gesprüht. Die Aufnahme des Nikotins aus dem Sprühnebel erfolgt über die Mundschleimhaut. Der Spray kann bis zu drei Monate hindurch angewendet werden.

Kombination von zwei Präparaten

Für manche Raucher/innen reicht – vor allem bei einer starken Tabakabhängigkeit – ein Nikotinpräparat nicht aus. In diesen Fällen kann für 8 bis 12 Wochen das Nikotinpflaster verwendet werden. Zusätzlich kann ein rasch wirksames Präparat (Nikotinkaugummi, Nikotininhalator oder Nikotinlutschtablette) angewendet werden. Das zusätzliche Präparat sollte innerhalb von 4 bis 6 Wochen Schritt für Schritt reduziert werden.
Wenn Sie eine solche kombinierte Behandlung in Betracht ziehen, suchen Sie vorher Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt auf. Wegen eventueller Gegenanzeigen und Anwendungsbeschränkungen lesen Sie die Packungsbeilage sorgfältig durch.

Anwendungsempfehlungen für die Therapie mit Nikotinpräparaten

Die Anwendung der Nikotinersatztherapie ist einfach und bei sachgemäßer Anwendung für Raucher/innen ungefährlich. Bei Nichtraucherinnen bzw. Nichtrauchern sollten Nikotinpräparate nicht zum Einsatz kommen.

Wenn wichtige Fragen offen bleiben, sind Ihre ärztliche Praxis oder Ihre Apotheke die richtigen Anlaufstellen.

Durch Beratung und Unterstützung, zusätzlich zur Einnahme von Nikotinpräparaten, kann die Erfolgsrate erhöht werden.

Verschreibungspflichtige Medikation

Neben Nikotinpräparaten gibt es auch rezeptpflichtige Produkte, deren Verschreibung durch Ärztinnen bzw. Ärzte erfolgen muss.

Bupropion

Es sind einige Medikamente mit dem Wirkstoff Bupropion am Markt, der zur Behandlung der Tabakabhängigkeit zugelassen und dessen Wirksamkeit wissenschaftlich belegt ist. Der Mechanismus, durch den Bupropion die Fähigkeit erhöht, vom Rauchen abstinent zu bleiben, ist unbekannt.

Vareniclin

Vareniclin wurde speziell zur Raucherentwöhnung entwickelt. Der Wirkstoff Vareniclin besetzt die Nikotin-Rezeptoren im Gehirn. Diese Bindung wirkt auf zwei Arten. Einerseits hat Vareniclin dieselben Effekte wie Nikotin (partieller Agonist) und lindert die Symptome des Rauchverlangens. Bewirkt wird dies durch eine Ausschüttung geringer Mengen an Dopamin im Belohnungszentrum des Gehirns. Andererseits blockiert Vareniclin die Wirkung von Nikotin (partieller Antagonist), da alle Nikotin-Rezeptoren bereits besetzt sind und dadurch die angenehmen Effekte des Rauchens reduziert werden.

Die Hersteller empfehlen, Medikamente zur Tabakentwöhnung nur mit zusätzlicher Beratung und Unterstützung beim Rauchstopp anzuwenden.

Rauchfrei, fit & schlank!

Es gibt einige Gründe, die dazu führen können, dass Sie nach dem Rauchstopp zunehmen. Mit der richtigen Vorbereitung, ein paar Tipps und dem Wissen, was im Körper passiert, können Sie Ihr Gewicht halten oder sogar ein paar unerwünschte Kilos abbauen.

→ **Achten Sie darauf, ob Sie wirklich hungrig sind!**
Der Blutzuckerspiegel, der durch das Nikotin beeinflusst wurde, benötigt einige Zeit, sich wieder neu einzupendeln. Schwankungen im Blutzuckerspiegel werden auch als Hunger interpretiert.

→ **Halten Sie Obst- & Gemüsesticks zum Knabbern bereit!**
Die gewohnte Bewegung der Hand zum Mund und das Gefühl etwas zwischen den Lippen zu haben, wird statt mit der Zigarette nun mit Essen erfüllt, so kommt es – oft unbemerkt – zu einer viel höheren Kalorienaufnahme.

shutterstock.com; © Karl Allgaeuer

- **Bewegen Sie sich viel!**
  Nach dem Rauchstopp werden durch die Stoffwechselumstellung 200 – 300 kcal pro Tag weniger umgesetzt. Bei gleicher Kalorienaufnahme werden nun weniger Kalorien vom Körper verbraucht.

- **Essen Sie nicht mehr als bisher!**
  Nikotin wirkt appetithemmend. Nach dem Rauchstopp kommt es daher oft zu mehr Appetit und Gusto. Auch der Geschmacks- und Geruchssinn verbessern sich, das Essen schmeckt nun einfach besser.

- **Trinken Sie kohlensäurehaltiges Mineralwasser!**
  Das Prickeln der Kohlensäure reizt die Mundschleimhaut und hilft so bei Verlangen nach einer Zigarette.

Wenn Sie den Rauchstopp mit der Umstellung zu einer gesunden ausgewogenen Ernährung verbinden wollen, lassen Sie sich von Diätologinnen bzw. Diätologen beraten.

Vorsicht Attacke!

Auch an den ersten rauchfreien Tagen werden Sie wahrscheinlich Lust haben zu rauchen. Manchmal sogar sehr heftig. Das sind Verlangensattacken! Diese Verlangensattacken sind normal und kommen bei den meisten Menschen vor, die ein rauchfreies Leben beginnen. Machen Sie sich bewusst, dass diese Attacken nur einige Minuten dauern und sich dann wieder legen.

Richten Sie Ihre Gedanken ganz bewusst auf etwas anderes (z. B. auf Ihre Motive zum Rauchstopp oder eine angenehme Erinnerung) oder beschäftigen Sie sich mit einer Tätigkeit, die auch früher nicht mit dem Rauchen verbunden war.
Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit bei starkem Rauchverlangen von der Vorstellung einer Zigarette ab – es hilft Ihnen nicht weiter, sich auszumalen, wie schön es wäre! Je schneller Sie die Aufmerksamkeit abwenden, desto weniger wird sich das Rauchverlangen ausbreiten!

Auch wenn Sie häufig Verlangensattacken erleben, wird der Großteil der Zeit frei vom Rauchverlangen sein.

Das Rauchfrei Telefon
0800 810 013

Kostenfrei,
persönlich, kompetent.

Fagerström-Test für Nikotinabhängigkeit

Die Antworten auf diese Fragen geben einen Hinweis darauf, wie stark Ihre körperliche Nikotinabhängigkeit ist.

Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

☐ 5 Minuten	3 Punkte
☐ 6 – 30 Minuten	2 Punkte
☐ 31– 60 Minuten	1 Punkt
☐ nach 60 Minuten	0 Punkte

Finden Sie es schwierig an Orten, an denen das Rauchen verboten ist, nicht zu rauchen?

☐ ja	1 Punkt
☐ nein	0 Punkte

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

☐ die erste am Morgen	1 Punkt
☐ andere	0 Punkte

Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

☐ 31 und mehr	3 Punkte
☐ 21– 30	2 Punkte
☐ 11– 20	1 Punkt
☐ bis 10	0 Punkte

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

☐ ja	1 Punkt
☐ nein	0 Punkte

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

☐ ja	1 Punkt
☐ nein	0 Punkte

SUMME:

Fagerström-Test Auswertung

0 – 2 Punkte:
geringe Abhängigkeit

Mit einer klaren Entscheidung haben Sie gute Chancen rauchfrei zu werden. Planen Sie Ihren Tag für den Rauchstopp!

3 – 5 Punkte:
mittlere Abhängigkeit

Planen Sie Ihren Rauchstopp sorgfältig und entwickeln Sie Strategien für heikle Situationen. Nehmen Sie Hilfsangebote in Anspruch und überlegen Sie sich alternative Handlungsweisen für Verlangensattacken.

6 – 10 Punkte:
starke bis sehr starke Abhängigkeit

Ihr Körper zeigt starke bis sehr starke Zeichen von körperlicher Abhängigkeit. Planen Sie Ihren Rauchstopp sorgfältig und nehmen Sie Hilfsangebote in Anspruch.
Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt oder in der Apotheke, ob es für Sie passende Nikotinpräparate gibt, um mögliche Entzugserscheinungen zu lindern. Überlegen Sie sich alternative Handlungsweisen für Verlangensattacken. Lassen Sie sich nicht entmutigen!

Die Rauchfrei App – Mit Hilfe gelingts leichter!

Der Rauchstopp ist die wirksamste Strategie zur Steigerung der Lebenserwartung, zur Reduktion von Erkrankungen und zur Steigerung der Lebensqualität.
Und das alles kostenfrei! Warum noch warten? Auch die Rauchfrei App hilft dabei!

Die App des Rauchfrei Telefons bietet Unterstützung bei

- der Veränderung des Rauchverhaltens
- der Umsetzung des Rauchstopps
- der Aufrechterhaltung der Rauchfreiheit

Sie bietet individuelle Tools und Hilfestellungen, um die Zeit der Verhaltensänderung zu begleiten.

Individuelle Begleitung in die Rauchfreiheit

- Umfassende Unterstützungstools in allen Phasen der Veränderung z.B. Rauchprotokoll, Motivwaage, Alternativen,...
- Individuelle Benachrichtigungen und Einstellungen
- Möglichkeit der telefonischen Unterstützung durchs Rauchfrei Telefon
- Miteinbeziehung des Social Networks

Kostenfrei verfügbar für Android- und iOS-User
Laden Sie sich die Rauchfrei App auf Ihr Handy und legen Sie los!
Weitere Informationen: www.rauchfreiapp.at

Das Rauchfrei Telefon

- ist eine Initiative der österreichischen Sozialversicherungsträger, der Länder und des Bundesministeriums für Gesundheit und wird von der NÖ Gebietskrankenkasse betrieben.
- ist ein niederschwelliges Angebot zur österreichweiten Beratung und Information im Rahmen der Tabakentwöhnung über das Medium Telefon.
- dient als erste, leicht erreichbare Anlaufstelle für Raucher/innen und Exraucher/innen.
- vermittelt zu österreichweiten Entwöhnangeboten der Sozialversicherungsträger und der Bundesländer.
- ist Anlaufstelle zur Nachbetreuung von Personen, die an diesen Angeboten teilgenommen haben.

Impressum: Medieninhaber: Niederösterreichische Gebietskrankenkasse,
3100 St. Pölten, Kremser Landstraße 3
Für den Inhalt verantwortlich: Rauchfrei Telefon · Bildkonzept: www.gugler.at
Fotos: sofern nicht anders angegeben, istockphoto.com
www.noegkk.at/impressum
Nachdruck: Oktober 2016