

Petra Rupprechter-Grofe

Roman Sander



AUSGERAUCHT.

Mein neues Leben **OHNE** Zigarette

Leykam

Petra Rupprechter-Grofe und Roman Sander
Ausgeraucht. Mein neues Leben OHNE Zigarette

Petra Rupprechter-Grofe und Roman Sander

Ausgeraucht.

Mein neues Leben OHNE Zigarette

Leykam

© by Leykam Buchverlagsgesellschaft m.b.H. Nfg. & Co. KG, Graz – Wien 2019

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotografie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Deutschsprachige Erstausgabe

Lektorat: Mag.^a Ursula Scholz

Comics: Ulrike Zechmann

Covergestaltung: Felicia Wutte

Satz und Layout: Gerhard Gauster

Gesamtherstellung: Leykam Buchverlag

ISBN 978-3-7011-8107-0

www.leykamverlag.at

Inhalt

Bevor es losgeht	7
Start	9
I. Pro und Contra	13
1.1 Das Gute am Rauchen: Wofür können Sie der Zigarette dankbar sein?	13
1.2 Rauchstopp: Und alles wird schlechter?	15
1.3 Das Risiko des Rauchens: Wo lauert die Gefahr?	17
1.4 Wer gewinnen möchte, wagt: Was wird besser?	18
II. Die Zigarette und der Rauch	20
2.1 Die Zigarette unter der Lupe	20
2.2 Zutaten des Zigarettenrauchs	22
2.3 Gibt es gesundes Rauchen?	24
2.4 Wenn der Körper sprechen könnte	27
2.5 Passivrauch	30
2.6 Nebenwirkungen der Tabakindustrie	32
III. Ist Rauchen reine Kopfsache?	33
3.1 Definition von Tabakabhängigkeit	33
3.2 Wie stark ist Ihre Abhängigkeit?	34
3.3 Die Anatomie der Tabakabhängigkeit	36
IV. Es muss nur „Klick“ machen	50
4.1 NA oder: Absichtslosigkeit	52
4.2 NA JA oder: Absichtsbildung	53
4.3 JA oder: Die Entscheidung	53
4.4 WIE? oder: Vorbereitung, Handlung und Aufrechterhaltung	55
4.5 Vorfall oder: Rückfall	56
V. Rauchstopp ganz konkret	59
5.1 Von typischen Rauchsituationen zu neuen Wegen	59
5.2 Gesichter des Rauchstopps	66
5.3 Medikamentöse Unterstützung	69

5.4 Nadel und Co	72
5.5 Angebote aus der Natur	72
5.6 Soziale Unterstützung	73
5.7 Zusätzliche Vorbereitungsmaßnahmen	75
VI. Weitere Tipps und Tricks	80
VII. Das Positive ins Blickfeld rücken	85
7.1 Positive Gedanken und Gefühle fördern	85
7.2 Erfolge bewusst wahrnehmen	87
7.3 Belohnung für das Durchhalten	90
VIII. Körpergewicht und Rauchstopp	95
8.1 So können Sie sich zusätzliche Kilogramm ersparen	97
8.2 Wenn die Verdauung gestört ist	100
8.3 Aktiv werden und bleiben	101
IX. Entspannung jenseits der Zigarette	103
9.1 Progressive Muskelentspannung	103
9.2 Atemübungen	107
9.3 Weitere Entspannungsübungen	109
X. Einladungen der Zigarette	113
XI. Wenn es dennoch passiert	120
XII. Besondere Umstände	124
Zum Schluss	126
Wir sagen Danke	128
Weiterführende Unterstützung	130
Literaturverzeichnis	134
Fachliche Geleitworte	139
Die Autorin und der Autor	154

Bevor es losgeht

Die Begleitung von Gruppen und Einzelpersonen in der Tabakentwöhnung fesselt und fasziniert uns seit vielen Jahren. Kein Aufhören gleicht dem anderen. Die Freude nach jedem gelungenen Rauchstopp ist ansteckend, egal ob er kurz, lang oder bereits endgültig ist.

Dieses Buch basiert auf dem wissenschaftlich evaluierten „Rauchfrei in sechs Wochen“-Programm der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse, das im Rahmen der Tabakpräventionsstrategie des Landes Steiermark angeboten wird. Den Hintergrund dieses Programms bildet die Verhaltenstherapie. Demnach sind viele unserer Verhaltensweisen, wie auch das Rauchen, angelernt und können wieder verlernt beziehungsweise umgelernt werden. Weitere Bausteine, aus denen sich das Buch zusammensetzt, kommen aus dem *Motivational Interviewing* (der Motivierenden Gesprächsführung), dem *Transtheoretischen Modell der Verhaltensänderung*, dem *Züricher Ressourcen Modell ZRM®* und der *Positiven Psychologie*.

Sie können das Buch von vorne bis hinten durchlesen oder sich einzelne Kapitel herausuchen, die für Sie gerade relevant sind – wie es für Sie passt. Außerdem finden Sie darin Übungen und Anleitungen für Ihre nächsten konkreten Schritte. Erfahrungsberichte aus der Praxis und Entspannungsübungen ergänzen die Inhalte.

Anlaufstellen in Österreich, Deutschland, Liechtenstein, Südtirol und der Schweiz rund um das Thema Rauchstopp befinden sich am Ende des Buches.

Außerdem bieten Ihnen die fachlichen Geleitworte die Möglichkeit, sich in den einen oder anderen Themenbereich weiter zu vertiefen.

Wir wünschen Ihnen den bestmöglichen Erfolg bei Ihrem persönlichen Rauchstopp, viel Freude beim Lesen und auf Ihrem Weg in Ihr neues Leben OHNE Zigarette.

Ihre Petra Ruprechter-Grofe und Ihr Roman Sander



Start

Nun ist es so weit. Sie haben es in der Hand. Sie haben das Buch in der Hand. Wieso Sie es aufgeschlagen haben, kann unterschiedliche Gründe haben. Vielleicht ist es Ihr erster Versuch, rauchfrei zu werden. Vielleicht haben Sie das schon hin und wieder für eine bestimmte Zeit geschafft. Oder Sie spielen schon länger mit dem Gedanken, einen neuen Lebensabschnitt ohne Zigarette zu beginnen. Was auch immer Ihr Beweggrund sein mag: Mit diesem Buch können Sie erfolgreich in Ihr neues Leben OHNE Zigarette starten.

Welche **Gründe** sprechen überhaupt **für einen Rauchstopp**? Argumente gibt es viele – und die eigenen sind meist eine individuelle Mischung aus den folgenden Punkten, die uns die Teilnehmerinnen

und Teilnehmer unserer Seminare und Beratungen im Laufe der Zeit genannt haben:

- **Gesundheit**
 - so lange wie möglich gesund bleiben wollen: sich schützen wollen, insbesondere vor COPD (Chronisch Obstruktive Lungenerkrankung), Krebs, Diabetes, Bluthochdruck, Augenproblemen (z.B. grauer Star), Herzinfarkt, Schlaganfall etc.
 - schöne Haut
 - langer Atem, auch bei Bewegung
 - durchatmen können, ohne zu husten
- **Kondition** und körperliche Ausdauer
- **Geld**
- **angenehmer Geruch** (Atem, Kleidung, Auto, Möbel etc.) und die damit verbundene positivere Wirkung auf andere Menschen
- **Kinderwunsch**
- **mehr persönliche Freiheit** statt Abhängigkeit
- **Zeitersparnis**: kein zeitlicher Druck mehr, dass sich noch eine Zigarette ausgehen muss
- **besseres Image**: wieder „IN“ sein (Rauchen ist gesellschaftlich nicht mehr akzeptiert – ganz im Gegenteil)
- **Vorbildfunktion** für Kinder, Jugendliche und Enkelkinder

Erfahrungsbericht:

Herr J., mit Leib und Seele Opa, verbringt seine Zeit gerne mit seinen Enkelkindern. Sie tollern herum, entdecken die Natur und verschlingen ein Buch nach dem anderen. Eines Tages spielen sie am Teppich im Wohnzimmer Monsterjagd. Doch noch bevor alle Monster besiegt sind, unterbricht Herr J. das Spiel, steht auf, geht auf die Terrasse und raucht eine Zigarette. Währenddessen beobachtet er durch die gläserne Terrassentür, wie die beiden Kinder ihm zusehen und sehnsüchtig auf seine Rückkehr warten.

Plötzlich kommt er sich komisch vor und schämt sich dafür, dass ihm das Rauchen wichtiger zu sein scheint als das Spiel mit den Enkeln. Ihm wird bewusst, dass er als Raucher möglicherweise Lebensjahre verliert, die er dann nicht mit den Enkeln verbringen kann. Augenblicklich beschließt er, mit dem Rauchen aufzuhören, was er nach einem Prozess von ungefähr zwei Monaten auch schafft.

Was sind Ihre momentanen Gründe, rauchfrei zu werden?

Ein kleiner Funke kann bereits ein großes Feuer entfachen. Wenn Sie einen einzigen guten Grund nennen können, rauchfrei zu werden, lohnt sich der Rauchstoppversuch bereits!

Falls Sie Ihre Antworten noch nicht in Worte fassen können, lesen Sie beruhigt weiter und kommen Sie später wieder auf diese Frage zurück.

Erfahrungsbericht:

Zu Beginn eines Tabakentwöhnungsseminars stellen sich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer vor. Eine junge Frau meint rigoros: „Nur damit ihr es wisst: Ich bin wegen meines Freundes da. Er möchte unbedingt, dass ich das Seminar besuche. Ich selbst möchte nicht mit dem Rauchen aufhören.“ Im Laufe der Sitzungen beschäftigt sich die Teilnehmerin mit den unterschiedlichen Themen und beteiligt sich immer wieder an der Diskussion. Am Ende beschreibt sie, welche wertvolle Erfahrung sie gemacht hat, indem sie zum ersten Mal über