

Stimmt es eigentlich, dass ich automatisch zunehme, wenn ich aufhöre zu rauchen?

Nein, Sie werden nach einem Rauchstopp nicht „automatisch“ dicker. Vielmehr ist es so, dass sich Ihr Stoffwechsel normalisiert und Sie dadurch weniger Kalorien als mit Zigarette verbrennen. Pro Tag verbrauchen Sie im Schnitt 200 Kalorien weniger. Außerdem erholen sich Ihre Geschmacks- und Geruchsnerve nach dem Ausstieg wieder, vieles schmeckt dann einfach besser – und so können dann alte Gewohnheiten zur Kalorienfalle werden: Denn so mancher greift nach einem Rauchstopp in den Situationen, in denen früher geraucht wurde, zu Süßigkeiten oder Snacks und nimmt dadurch mehr Kalorien auf als vorher. Hinzu kommt, dass Nikotin den Appetit dämpft - Hunger und Appetit sind deshalb typische Entwöhnungserscheinungen bei einem Rauchausstieg.

All diese Faktoren führen dazu, dass bei manchen Menschen der Zeiger der Waage etwas weiter nach rechts wandert, wenn sie mit dem Rauchen aufhören. Etwa 60 Prozent der Personen, die mit dem Rauchen aufhören, berichten zwischen zweieinhalb und vier Kilo zuzunehmen. Nur etwa jeder Zehnte legt bis zu 10 kg zu. Bei den meisten pendelt sich das Gewicht mit der Zeit aber wieder ein.

Ein wichtiger Tipp für alle, die nach einem Rauchstopp ihr Gewicht halten wollen: Kurbeln Sie Ihren Stoffwechsellmotor an: durch eine gesunde, vollwertige Ernährung und mit ausreichend Bewegung. Trinken Sie außerdem ausreichend - am besten Wasser, Fruchtschorlen oder andere kalorienarme Getränke. Achten Sie darauf, nicht *mehr* Kalorien zu sich zu nehmen. Dafür müssen Sie aber keine strenge Diät halten. Vielmehr sollten Sie stattdessen Lebensmittel aussuchen, die gesund sind *und* schmecken: Genuss sollte gerade in den ersten Wochen und Monaten Ihres neuen Lebens als Nichtraucherin oder Nichtraucher nicht zu kurz kommen.

rauch **frei!**

Stimmt es eigentlich, dass es Tricks gibt, die mir nach einem Rauchstopp helfen, die Lust auf eine Zigarette besser in den Griff zu bekommen??

Ja, es gibt tatsächlich eine ganze Reihe von Methoden, die gezielt eingesetzt werden können, wenn die Lust auf eine Zigarette aufkommt. Zunächst einmal sollten Sie aber wissen, dass Verlangensattacken in der Zeit nach dem Rauchstopp völlig normal sind und nichts mit Willensschwäche zu tun haben. Also, gehen Sie aktiv mit der Situation um. Dabei helfen die vier A-Tipps:

A wie Aufschieben: Atmen Sie zum Beispiel zehn mal tief ein und aus. Vertrauen Sie darauf, dass das Verlangen schwächer wird und dann gar nicht mehr zu spüren ist.

Dann:

A wie Ausweichen: Gehen Sie gerade in den ersten Tagen und Wochen Situationen aus dem Weg, die noch zu schwierig für Sie sein könnten. Das kann zum Beispiel die Pause mit den Kollegen und Kolleginnen sein, die sich nach dem Essen eine Zigarette anzünden. Später, wenn Sie sich insgesamt sicherer fühlen, werden Sie auch diese Situationen meistern.

Der dritte A-Tipp lautet:

A wie Abhauen. Diesen Tipp können Sie einsetzen, wenn es bereits stressig geworden ist: Verlassen Sie den Ort bzw. die Situation, in der Sie sich befinden, bis Sie sich besser fühlen und das Verlangen nachlässt. Gehen Sie an einen Ort, den Sie möglichst wenig mit einer Zigarette verknüpfen.

Hilfreich ist auch der vierte Tipp: **A wie Ablenken.** Ersetzen Sie bewusst das Rauchen durch andere Tätigkeiten: Am besten durch Aktivitäten, die Spaß machen und möglichst unvereinbar mit dem Rauchen sind.

Stimmt es eigentlich, dass das Rauchen weniger Zigaretten am Tag nicht so schlimm ist?

Nein, das stimmt nicht. Tabakrauch enthält krebserzeugende Stoffe und für die gibt es keinen Grenzwert bis zu dem der Konsum unbedenklich wäre. Oft sind das übrigens Zusatzstoffe, die auch in Lebensmitteln vorkommen und dort meist harmlos sind. Durch den Verbrennungsprozess beim Rauchen werden aus ihnen jedoch krebserzeugende Substanzen, die dann beim Inhalieren des Tabakrauchs in den Körper gelangen. Diese Stoffe sind für sich genommen schon eindeutig gesundheitsschädlich, oft verstärken sie sich aber noch gegenseitig. So ist das Gemisch gefährlicher ist als die Summe der Einzelwirkungen.

Eine Langzeitstudie hat gezeigt, dass bereits drei Zigaretten am Tag das Risiko für einen Herzinfarkt um zwei Drittel erhöhen.

Wer also glaubt, dass wenige Zigaretten am Tag nicht so schlimm sind, der irrt: Jede Zigarette schadet! Hier hilft nur eines: Ein konsequenter Rauchstopp. Mehr Informationen gibt es auf www.rauchfrei-info.de

rauch **frei!**

Stimmt es eigentlich, dass sich mein Körper schon kurz nach einem Rauchstopp erholt?

Ja, das stimmt. Es dauert zum Beispiel etwa 8 Stunden bis sich das Kohlenmonoxid in der Blutbahn verflüchtigt und lebensnotwendigem Sauerstoff Platz gemacht hat. Schon nach 24 Stunden geht das Risiko für einen Herzinfarkt leicht zurück. Und nach 48 Stunden beginnen sich die Nervenenden zu regenerieren. Dadurch können Sie also wieder besser riechen und schmecken.

Nach ungefähr zwei Wochen bis drei Monaten stabilisiert sich Ihr Kreislauf. Auch in der Lunge zeigen sich große Veränderungen: In den ersten Monaten nach dem Rauchstopp reinigt sie sich, die Verschleimung der Atemwege nimmt ab. Dadurch haben Sie einen längeren Atem. Das spüren Sie beim Sport oder im Alltag, zum Beispiel beim Treppensteigen.

Im Laufe der Jahre verringern Sie dann deutlich Ihr Risiko für verschiedene Krebserkrankungen. 10 Jahre nach dem Rauchstopp ist zum Beispiel das Lungenkrebsrisiko eines Exrauchernden nur noch halb so hoch, als wenn dauerhaft weiter geraucht worden wäre. Ungefähr 15 Jahre nach dem Rauchstopp ist das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen nahezu gleich groß wie bei Nichtraucherinnen und Nichtrauchern. Ein konsequenter Rauchstopp lohnt sich also – schon kurze Zeit nach der letzten Zigarette!

rauch **frei!**

Stimmt es eigentlich, dass Rauchen bei Stress hilft?

Nein, das stimmt nicht. Die vermeintlich beruhigende Wirkung einer Zigarette kommt vor allem daher, dass sie die Entzugserscheinungen mildert, die auftreten, wenn der Nikotinspiegel im Körper sinkt. Grundsätzlich stresst Rauchen den Körper eher, weil ihm die im Tabakrauch enthaltenen Giftstoffe zusetzen.

Allerdings gibt es einen Zusammenhang zwischen Rauchen und Stress, denn Stress ist bei vielen Raucherinnen und Rauchern mit einem erhöhten Zigarettenkonsum verbunden. Über die Zigarette verschaffen sie sich eine kleine „Auszeit“, einen kurzzeitigen Rückzug aus dem stressigen Alltag. Und bei besonders viel Stress wird dann entsprechend besonders viel geraucht: zum Beispiel bei steigenden Arbeitsanforderungen, wenn man sich auf eine Prüfung vorbereitet oder wenn vieles gleichzeitig auf einen einstürzt. Bereits die *Erwartung* der Stressbelastung führt meist schon zu innerer Anspannung. Manchem erscheint da die Zigarette zwischendurch oder währenddessen als Trost. Solche Raucherpausen können zu Ritualen werden, die sich als feste Gewohnheiten tief in das Verhaltensrepertoire einschleifen. Nach einem Rauchstopp kann das zum Verhängnis werden, denn wenn es hektisch wird oder der Druck steigt, fallen viele spontan in ihr altes Muster zurück. Deshalb sind Rückfälle auch häufig auf Stress zurückzuführen.

Weil das Thema Stress so zentral ist bei einem Rauchstopp, sind in dem Ausstiegsprogramm der BZgA Tipps für eine wirkungsvolle Stressbewältigung zu finden. Aber auch Krankenkassen, Volkshochschulen, Familienbildungsstätten oder Sportvereine bieten Anti-Stress-Kurse an. Ein wichtiger Ausgleich zum stressigen Alltag ist übrigens Bewegung. Untersuchungen belegen, dass regelmäßige Bewegung Entzugserscheinungen deutlich dämpfen kann.

rauch **frei!**

Stimmt es eigentlich, dass leichte Zigaretten genau so schädlich sind wie reguläre, also stärkere, Zigaretten ?

Ja, das stimmt. Die Bezeichnungen „leicht“, „mild“ oder „light“ für bestimmte Zigarettenmarken sind irreführend und dürfen deshalb auch seit 2003 in Deutschland nicht mehr verwendet werden. Es gibt zwar Zigaretten, die weniger Nikotin, Kondensat und Kohlenmonoxid enthalten. Man hat aber festgestellt, dass Raucherinnen und Raucher an diesen Zigaretten meist häufiger und tiefer ziehen, um an ihre gewohnte Menge Nikotin zu gelangen. Dadurch nehmen sie vermehrt die vielen gesundheitsschädlichen Substanzen des Tabakrauchs auf. Es gibt sogar Hinweise darauf, dass das tiefere Einatmen des Rauchs eine besonders schwer zu behandelnde Lungenkrebsform begünstigt. Die Zigarettenindustrie ist inzwischen dazu übergegangen, den ursprünglichen Light-Marken neue Namen zu geben und sie in ein helles, freundliches Verpackungsdesign zu kleiden.

Manche Menschen greifen übrigens auch zu Zigaretten aus biologisch angebautem Tabak, weil sie glauben, dass dieser nicht schädlich sei. Fakt ist aber: Auch hier entstehen beim Verbrennungsvorgang krebserzeugende Giftstoffe. Fazit : Es gibt keine Zigarette, die Ihre Gesundheit nicht gefährdet.

rauch **frei!**

Stimmt es eigentlich, dass Passivrauchen die gleichen Gesundheitsschäden verursachen kann wie aktives Rauchen?

Um diese Frage zu beantworten, hilft ein Blick auf die Liste der Erkrankungen, die durch das Passivrauchen entstehen können. Hier sind beispielsweise Herzerkrankungen, Lungenkrebs oder Schlaganfälle zu finden – also die typischen Krankheiten, die auch in Folge des aktiven Rauchens verstärkt auftreten. Es wird davon ausgegangen, dass pro Jahr in Deutschland 3.300 Nichtraucherinnen und Nichtraucher an den Folgen des Passivrauchens sterben.

Beim Passivrauchen wird zum einen der Nebenstromrauch aufgenommen. Der entsteht durch das Verglimmen der Zigarette. Hinzu kommt der von den Raucherinnen und Rauchern ausgeatmete so genannte Hauptstromrauch, der aber einen weitaus geringeren Teil ausmacht. Beide zusammen ergeben einen Giftcocktail, der von seiner chemischen *Zusammensetzung* her vergleichbar ist mit dem Tabakrauch, den aktive Raucherinnen und Raucher beim Inhalieren aufnehmen.

In jedem Fall ist das Risiko hoch, durch regelmäßiges Passivrauchen Gesundheitsschäden davonzutragen.

rauch **frei!**

Stimmt es eigentlich, dass es sich immer lohnt aufzuhören, auch wenn ich schon Jahre oder Jahrzehnte lang rauche?

Eindeutig ja! Nach der letzten Zigarette beginnt der Körper sofort sich zu regenerieren. Und in den darauf folgenden Monaten und Jahren sinkt das Risiko für verschiedene Erkrankungen.

Selbst nach langjährigem Konsum lohnt sich ein Rauchstopp. Wer beispielsweise im Alter von 40 Jahren das Rauchen stoppt, gewinnt statistisch betrachtet im Vergleich zu denen, die weiter rauchen, neun Jahre an Lebenszeit.

UND: Auch die Erfolgsaussichten für Raucherinnen oder Raucher, die erst später im Leben mit dem Rauchen aufhören möchten, sind gut. Die Erfahrungen zeigen, dass etlichen von ihnen ein Leben ohne Zigarette gelingt. Durch vergangene erfolglose Rauchstoppversuche sollte sich niemand entmutigen lassen. Denn: Im Schnitt benötigen Raucherinnen und Raucher sieben Anläufe bis zu einem dauerhaften Ausstiegserfolg. Natürlich gilt grundsätzlich: Je früher Sie mit dem Rauchen aufhören, desto besser. Aber es gibt keinen Zeitpunkt im Leben, zu dem sich ein Ausstieg nicht mehr lohnen würde.

rauch **frei!**

Stimmt es eigentlich, dass Nikotinersatzpräparate, also zum Beispiel Kaugummis oder Pflaster, mir helfen können, erfolgreich mit dem Rauchen aufzuhören?

Bei Nikotinersatzpräparaten wird das Nikotin aus der Zigarette durch die medikamentöse Gabe von Nikotin ersetzt. Dadurch können körperliche Entzugserscheinungen, wie zum Beispiel Übelkeit, Schwindel oder Unruhe abgemildert werden.

Gegen die *psychische* Abhängigkeit von der Zigarette helfen Nikotinersatzpräparate allerdings nicht. Denn diese Form der Abhängigkeit basiert auf Verhaltensmustern, die meist über viele Jahre eingeübt wurden. So greifen Raucherinnen und Raucher in vielen Situationen fast automatisch zur Zigarette: zum Beispiel nach dem Essen, in der Arbeitspause oder um mit anderen ins Gespräch zu kommen. Im Laufe der Jahre kommt es zu vielen ganz engen Verknüpfungen zwischen dem Rauchen und bestimmten Orten, Handlungen und Situationen. Manchen Raucherinnen und Rauchern ist gar nicht bewusst, dass sie sich zum Beispiel bei fast jedem Telefonat eine Zigarette anzünden. Im Laufe eines Rauchausstiegs müssen diese Verknüpfungen gelöst werden, so dass die gleichen Situationen anders – ohne Zigaretten – bewältigt werden. Das Rauchen muss also quasi „verlernt“ werden. Die angesprochenen Nikotinersatzmittel helfen dabei nicht, aber es haben sich eine Reihe von praktischen Ausstiegstipps bewährt. Mehr Informationen dazu finden Sie unter www.rauchfrei-info.de.

rauch **frei!**

Stimmt es eigentlich, dass Rauchen sehr schnell abhängig macht?

Ja, Rauchen macht tatsächlich innerhalb kurzer Zeit abhängig. Man unterscheidet dabei eine körperliche und eine psychische Komponente. Für die körperliche Seite der Abhängigkeit ist das Nikotin in der Zigarette verantwortlich. Es wird über die Lunge sehr schnell ins Blut aufgenommen und in wenigen Sekunden ins Gehirn gepumpt. Dort aktiviert es das Belohnungszentrum und der Botenstoff Dopamin wird freigesetzt. Dadurch entsteht ein starkes Verlangen nach Nikotin. Außerdem werden an den Nervenzellen immer mehr Andockstellen für das Nikotin gebildet, so dass mit der Zeit größere Mengen notwendig werden, um eine Wirkung zu erreichen oder zumindest keine Entzugssymptome zu verspüren.

Auf diesem Weg kann aus gelegentlichem Rauchen schnell ein regelmäßiger Konsum werden. Bei Jugendlichen kann das innerhalb weniger Wochen geschehen. So kann aus dem anfänglichen Rauchen auf Partys schnell eine Nikotinabhängigkeit werden.

ABER: Trotz der körperlichen und psychischen Abhängigkeit von der Zigarette – ein Ausstieg ist machbar! Denn mittlerweile gibt es zahlreiche bewährte Methoden, um erfolgreich und dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören. Sie finden Sie zum Beispiel unter www.rauchfrei-info.de.

rauch **frei!**