

Unbeschwert in eine rauchfreie Zukunft – Wissenswertes für Raucherinnen zum Thema „Gewichtszunahme“

Die Angst vor einer möglichen Gewichtszunahme hält viele Menschen, insbesondere Frauen, von einem Rauchausstieg ab. Den gesellschaftlichen Druck, einem schlanken Schönheitsideal zu entsprechen, spüren Frauen zumeist immer noch stärker als Männer.

Was ist dran an den Geschichten über zusätzliche Pfunde nach einem Rauchstopp? Wir haben Ihnen die wichtigsten Fakten zu dem Thema "Rauchen und Gewicht" zusammengestellt.



"Ich habe in den ersten Wochen nach dem Rauchstopp zwei Kilo zugelegt. Eines davon habe ich schon wieder runter. Ich jogge regelmäßig mit meiner besten Freundin, die jetzt endlich auch mit dem Rauchen aufgehört hat" (Marion, 42 Jahre alt)

Fakten zum Thema Rauchausstieg und Gewichtszunahme

- Nach einem Rauchstopp **normalisiert sich der Stoffwechsel des Körpers**, der tägliche Grundumsatz geht zurück. Im Schnitt werden durch die Umstellung pro Tag circa 200 Kilokalorien weniger verbrannt als mit Nikotin. Dies kann zu einer vorübergehenden Gewichtszunahme führen, die sich in vielen Fällen nach zwei bis vier Monaten wieder einpendelt.
- **Ungefähr 60 Prozent** der Menschen, die mit dem Rauchen aufhören, berichten von einer Gewichtszunahme **zwischen 2,5 und 4 kg**. Etwa **jede zehnte Person** legt **bis zu 10 kg** zu. Im Vergleich nehmen Frauen mehr an Gewicht zu als Männer. Erfahrungen aus der Praxis zeigen aber, dass es eine Reihe von **bewährten Maßnahmen** gibt, die einer **Gewichtszunahme vorbeugen** oder sie **begrenzen** helfen - ohne Diät oder ein überforderndes Sportprogramm.
- Nikotin dämpft den Appetit. In der Zeit nach dem Rauchstopp erholen sich die Geschmacks- und Geruchsnerven langsam wieder, die Signale des Körpers werden unverfälschter wahrgenommen. Wer sich darauf einstellt, dass **Hunger und Appetit** zu den **normalen Entwöhnungserscheinungen** gehören, kann besser darauf reagieren.
- Bei einer Reihe von ehemaligen Raucherinnen und Rauchern war die Zigarette früher mit "Genuss" - Situationen verbunden. So wurde regelmäßig nach dem Essen geraucht oder man verschaffte sich durch eine "Zigarettenpause" eine kurze Auszeit vom Alltag. Nach dem Rauchstopp greifen dann einige in den gleichen Situationen zu Süßigkeiten oder Snacks und nehmen damit **mehr Kalorien auf als vor dem Ausstieg**.



- Die Gesundheitsrisiken durch das Rauchen sind weitaus beträchtlicher als die Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp. Mit einem Rauchstopp reduzieren Sie das Risiko für eine Vielzahl von Erkrankungen, darunter Herzinfarkt, Schlaganfall sowie verschiedene Krebsformen. Mehr dazu unter **Gesundheitliche Folgen des Rauchens – erhöhtes Risiko für Frauen.**

Die Erfahrungen erfolgreicher Rauchausstiegerinnen zeigen: Ein paar einfache Regeln helfen, die rauchfreie Zukunft nicht mit (zu viel) zusätzlichen Pfunden zu beschweren. Ganz wichtig: Laden Sie sich in der Zeit nach Ihrem Rauchstopp nicht die zusätzliche Last einer strengen Diät auf, achten Sie jedoch auf Ihre Ernährung. Trinken Sie viel Wasser bzw. kalorienarme Getränke und greifen Sie möglichst oft auf Obst und Gemüse zurück. Auf Süßigkeiten sollten Sie weitestgehend verzichten. Wählen Sie stattdessen Lebensmittel, die Ihnen schmecken und gleichzeitig Ihren Stoffwechsel ankurbeln. Genuss sollte gerade in den ersten Wochen und Monaten Ihres neuen Lebens als Nichtraucherin nicht zu kurz kommen. Sorgen Sie außerdem für möglichst viel Bewegung in Ihrem Alltag. Untersuchungen belegen, dass regelmäßige Bewegung mögliche Entzugserscheinungen deutlich reduziert.

"Nachdem ich mit dem Rauchen aufgehört hatte, habe ich anfangs schon ganz schön zugelangt. Irgendwie schmeckte einfach vieles besser. Eine Freundin riet mir, einmal Buch darüber zu führen, wie viel ich an einem Tag zu mir nehme. Dadurch ist mir klar geworden, dass ich deutlich mehr gegessen habe als vor dem Rauchstopp. Jetzt habe ich das wieder im Griff, indem ich zum Beispiel mehr Vollkornprodukte und Obst esse" (Sonja, 26 Jahre alt)

Lesen Sie unter **Frauen und Rauchen – so gelingt der Ausstieg**, wie Sie rauchfrei bleiben und trotzdem Ihr Gewicht halten bzw. eine Gewichtszunahme begrenzen können. Außerdem erfahren Sie hier, worauf Frauen bei Ihrem Rauchausstieg noch achten sollten.

Weitere Empfehlungen finden Sie in der Rubrik "Rauch-Ausstieg" unter **www.rauchfrei-info.de**. Wer das **Online-Ausstiegsprogramm** der BZgA durchläuft, erhält regelmäßig Emails mit Tipps zum Thema "Ernährung und Bewegung nach dem Rauchstopp".

Viele Aussteigerinnen profitieren auch von den Erfahrungen Gleichgesinnter, zum Beispiel im Forum unter **www.rauchfrei-info.de** oder an jedem Dienstag in der Zeit zwischen 20.00 und 22.00 Uhr im Chat, der von einem Experten moderiert wird.

Außerdem besteht die Möglichkeit, sich an das BZgA-Beratungstelefon zur Raucherentwöhnung, Tel. 01805 / 31 31 31* (montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr, freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr) zu wenden.

* kostenpflichtig - 0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

Impressum:

© 2010 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln
Verantwortlich für den Inhalt: Peter Lang & Mareike Strunk
Diese Publikation ist abrufbar im Internet unter: <http://www.rauchfrei-info.de>