

# Informationsvortrag zum Nichtrauchertraining

Nina Hatzmann

*Dipl. Psychologin/Rauchfrei  
Trainerin IFT*

# Warum fängt man an zu rauchen?



- Neugierde
- Integration & Kontaktaufnahme
- Provokation & Ablösung

# Warum raucht man?

- Nikotin stimuliert das Belohnungssystem im Gehirn!
- Nikotin bewirkt, dass der Raucher sich wohlfühlt!




# Inhalation

**... ist der schnellste Weg zum Gehirn!**

nur etwa 10 sec braucht das Nikotin, bis es das Gehirn und die anderen Organe über den arteriellen Kreislauf erreicht

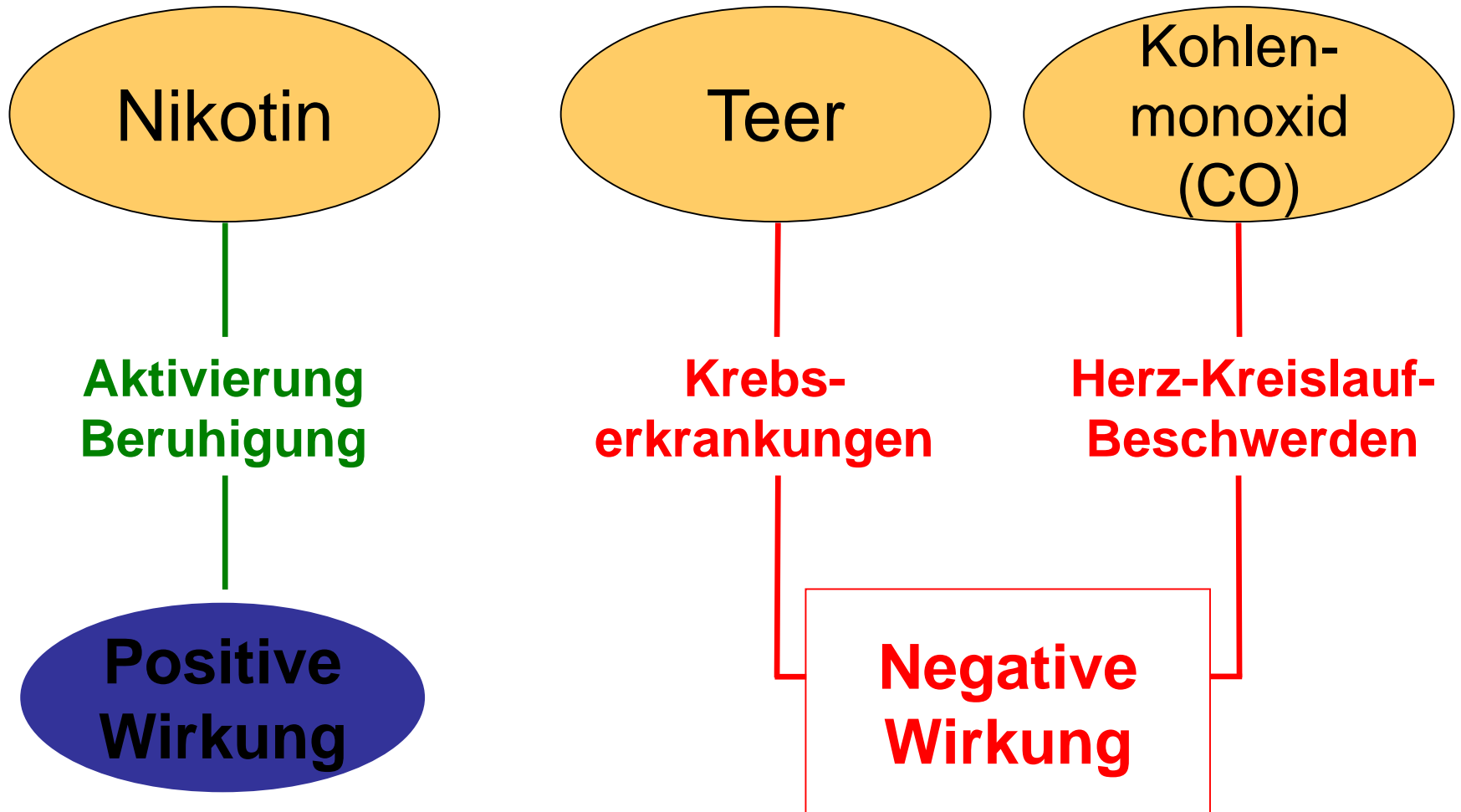
# Das doppelte Wirkspektrum des Nikotins - anregend und beruhigend -

- ↑ Aufmerksamkeit
- ↑ Psychomotorische Leistung
- ↑ Stresstoleranz
- ↑ Entspannung
  
- ↓ Aggressivität
- ↓ Nervosität, Reizbarkeit
- ↓ Angst
- ↓ Depression
- ↓ Appetit



Was immer der  
Raucher gerne  
möchte –  
die Zigarette hilft  
dabei!

# Die Hauptinhaltsstoffe der Zigarette

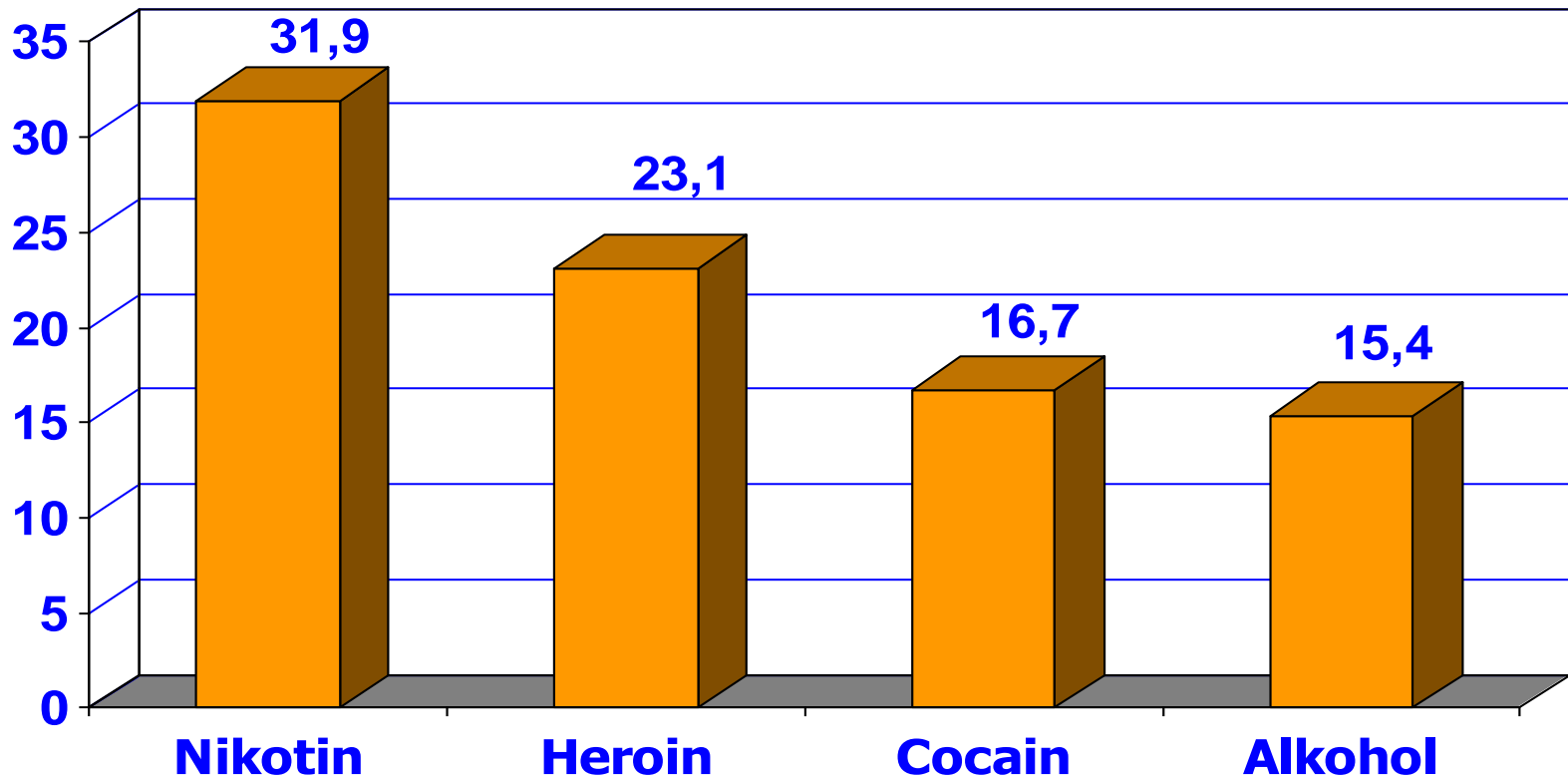


# Was ist in der Zigarette drin

- Nikotin und über 4000 weitere Inhaltsstoffe (*Acetaldehyd, Akrolein, 4-Aminobiphenyl, Anilin, Arsenverbindungen, Benzanthrazen, Benzol, Benzofluranthren, Benzphenanthren, Benzpyren, Blausäure, Blei, Cadmium, Chrom...*)
- Beimengung von über 600 verschiedene Zusatzstoffe, u.a. Ammoniak und Geschmackstoffe, wie Honig, Menthol, Kakao

# Suchtpotential verschiedener Drogen

## Wie viele Probierer werden abhängig?





# Übergang vom Genuss zur Sucht



- **Der Mensch bestimmt,**  
ob, wann und in welchem Umfang er eine Droge konsumiert.
  
- **Die Droge bestimmt,**  
dass und wie häufig der Mensch die Droge konsumieren muss.

Warum hören die Raucher  
eigentlich nicht einfach auf?

„Mit dem Rauchen aufzuhören,  
ist die einfachste Sache der Welt.  
Ich habe es schon 1000 Mal ausprobiert!“



(Mark Twain)

# Rauchen macht abhängig

- Die WHO hat Rauchen gemäß ICD-10 als Sucht (Tabakabhängigkeit) eingestuft. Der suchterzeugende Stoff ist: „Nikotin“
- Schon wenige Zigaretten können abhängig machen, durchaus vergleichbar mit Heroin

# Bin ich abhängig?

- Starkes Verlangen oder Zwang zu rauchen
- Häufiger Wunsch das Rauchen aufzuhören oder einzuschränken
- Verringerte Kontrollfähigkeit bezüglich Beginn, Beendigung und Menge
- Weiterrauchen trotz wiederholten Auftretens negativer Wirkungen (Raucherhusten, Kopfschmerzen, Durchblutungsstörungen etc)
- Auftreten körperlicher Entzugssymptome bei "Rauchpausen"

# Was passiert, wenn man nicht raucht?



REHA- UND  
GESUNDHEITZENTRUM  
SPANDAUER SEE



# Was hindert den Raucher daran, aufzuhören?

- „Mir fehlt der feste Willen.“
- „Ich warte auf den richtigen Zeitpunkt.“
- „Ich warte noch, dass es Klick im Kopf macht.“
- „Ich schaffe es einfach nicht.“
- „Es ist zu schwer, durchzuhalten.“

# Was bringt das Aufhören?

- > 20 Minuten Puls und Blutdruck normal, Hände und Füße besser durchblutet
- > 8 Stunden Sauerstoffversorgung verbessert
- > 1-2 Tage Herzinfarkttrisiko sinkt, Geruchs- und Geschmackssinn verbessert
- > 2 Wochen Kreislauf stabilisiert, Lungenfunktion verbessert
- > 1 Monat Hustenanfälle und Kurzatmigkeit gehen zurück, Immunsystem gestärkt



# Was bringt das Aufhören?

- > **1 Jahr** Risiko Koronarinsuffizienz sinkt auf die Hälfte
- > **5 Jahre** Risiko Lungen-, Mund-, Luft- und Speiseröhrenkrebs halbiert
- > **10 Jahre** Risiko Lungenkrebs gleich Nichtraucher
- > **15 Jahre** Risiko Koronarinsuffizienz gleich Nichtraucher

# Entwöhnungsverfahren

- Nikotinersatztherapie (Nikotinpflaster, Nikotinkaugummi, Spray, Lutschtabletten..)
- „Anti-Rauchermedikamente“
  - Zyban<sup>®</sup> (Bupropion)
  - Champix<sup>®</sup> ([Variniclin](#))
- Verhaltenstherapeutische Unterstützung
  - Psychologisches Beratungsgespräch
  - Raucherentwöhnungsgruppen
  - Bücher, [Broschüren](#)

- [Hynose](#) ?  
- Akupunktur?

# Stop or Not? Ambivalenz ergründen



Was für Gründe sprechen für das Weiterräumen?

- Weil es schmeckt..
- Zur besseren Konzentration..
- Strukturiert mein Tag..
- Gibt mir Energie ..

Welche Gründe kennen Sie?

# Rauchverhalten analysieren

## Typische Situationen können sein

- bei starker Arbeitsbelastung
- in Gesellschaft
- auf Parties, mit Alkohol
- beim Warten
- zur Belohnung
- nach dem Essen oder zum Kaffee
- beim Telefonieren

Oder verbunden mit der  
Regulierung von  
Gefühlen wie:

- Ärger
- Wut
- Niedergeschlagenheit
- Starke Aufregung

## Klassiker für Versuchungssituationen

- Z. B. mit einem “Stressball” in der Hand spielen
- Wasser trinken
- Kaugummi kauen, zuckerfreie Bonbons lutschen
- An „Vorteil-Liste“ denken (ggf. auch Symbol)
- Bewegung: Aufstehen und in einen anderen Raum gehen, kurze Gymnastikübung machen
- Entspannungstechniken praktizieren
- Ablenken durch eine andere Tätigkeit

## **Auf tieferliegende Motivationen eingehen**

- Alternative Belohnungen suchen
- Rollenbilder hinterfragen (Bin ich wirklich cooler oder attraktiver?)
- Auf Gefühle achten, Möglichkeiten des Ausdrucks von Wut, Trauer und Freude erweitern
- Verbesserung der sozialen Kompetenz
- Stresssituationen annehmen und verändern
- Grenzen akzeptieren

## Auf tieferliegende Motivationen eingehen

- Rollenbilder hinterfragen (Bin ich wirklich cooler oder attraktiver mit Zigarette?)
- Auf Gefühle achten, Möglichkeiten des Ausdrucks von Wut, Trauer, Freude erweitern
- Soziale Kompetenz verbessern
- Aktivierung von persönlichen Ressourcen
- Alternative Belohnungen suchen

## Vor allem in den ersten Wochen des Nichtrauchens:

- Sich Beschäftigen, Verabreden
- Auf Nichtraucher\*innen achten, Kontakt zu ihnen suchen
- Situationen vermeiden/verändern, die stark mit Rauchen verbunden sind (Tee statt Kaffee trinken, auf Parties nur wenig Alkohol trinken, Rauchercliquen vermeiden)
- Auf „Gewinne“ achten. (auch finanziell, vielleicht etwas vom Ersparten kaufen)



# Und bei Rückfällen?

Ein Rückfall muss kein „Dammbruch“ sein.

Maßnahme: Restzigaretten wegwerfen und mit dem Nichtrauchen weitermachen.

Denke an das, was Du durch das Nichtrauchen gewinnst.

# Fazit

- Tabakkonsum führt recht schnell zu einer hohen körperlichen und psychischen Abhängigkeit
- Zur Entwöhnung haben sich verhaltenstherapeutische Maßnahmen in Kombination mit Nikotinersatzpräparate oder spezifischen Medikamenten bewährt
- Nachhaltiger Rauchstopp ist durch Erkennen der pers. Vorteile des Nichtrauchens möglich
- Zentral ist bei allen Methoden der eigene Entschluss