

Ihre Motive für den Rauchstopp

- 2.1 Geld – 16
- 2.2 Gesundheit – 19
- 2.3 Kinder – 23
- 2.4 Nicht rauchende Partner – 24
- 2.5 Abhängigkeit stört – 24
- 2.6 Rauchverbote – 25
- 2.7 Dem Baby zuliebe: Familienplanung, Schwangerschaft und Geburt – 26
- 2.8 Potenz – 28
- 2.9 Sport und Leistungsfähigkeit – 29
- 2.10 Haustiere und ihre Besitzer – 29

Was verursacht Ihre Unzufriedenheit? Spontan können Sie bestimmt den einen oder anderen Grund nennen, der für Sie ausschlaggebend ist. Vermutlich sind es aber viele Argumente, die für einen Rauchstopp oder eine Reduzierung Ihres Zigarettenkonsums sprechen. Wenn wir uns gemeinsam die verschiedenen Motive ansehen, wird ihre Motivation noch weiter steigen, und Sie werden sich darin bestärkt fühlen, Ihr Vorhaben umzusetzen.

2.1 Geld

Geld und Konsum

Mit dem lieben Geld ist das so eine Sache. Untersuchungen zeigen immer wieder, dass die Kostenfrage eher junge Raucher beeindruckt und beeinflusst: 10 Prozent Preiserhöhung bedeuten mindestens 5 Prozent weniger rauchende Jugendliche. Wenn Sie erst kürzlich zu rauchen begonnen haben, wird Ihnen das Geld, das Sie für Zigaretten ausgeben, eher im Portemonnaie fehlen. Rauchen Sie bereits seit vielen Jahren regelmäßig, vermissen Sie das Geld vermutlich nicht so sehr, da die Ausgaben für Zigaretten zu Ihren fixen monatlichen Kosten dazugehören. Trotzdem haben die Zigarettenpreise mittlerweile Höhen erreicht, die an keiner Geldbörse spurlos vorübergehen (■ Abb. 2.1). Und weil jede Zigarettenpreiserhöhung zumindest kurzfristig die Gemüter erhitzt, werden Preisanpassungen fast immer nur in kleinen Schritten vorgenommen. Die Raucher nehmen die neuerliche Preiserhöhung dann in der Regel verärgert in Kauf, und das Loch in der Geldbörse wird noch ein bisschen größer.

Geld bleibt übrig

Trotzdem sollten Sie das ökonomische Motiv nicht unterschätzen. Es ist ein wichtiger Baustein für Ihren Erfolg! Sie haben sich doch bestimmt schon mal ausgerechnet, wie viel Geld Sie pro Monat für Zigaretten ausgeben. Falls Sie dies noch nicht oder schon lange nicht mehr probiert haben, dann wäre es jetzt an der Zeit, den Rechner anzuwerfen. Vermutlich haben Sie den Hinweis auf die Kosten schon oft von Nichtraucherinnen bekommen und mitunter genervt reagiert. Verständlich, wenn Sie mit Ihrem Konsum zufrieden sind – aber das sind Sie jetzt ja nicht mehr, und somit lohnt sich der Blick auf dieses Argument.

Kostenrechner

Unter folgendem Link finden Sie einen Kostenrechner, der Ihnen Ihre Ausgaben für Zigaretten verdeutlichen kann: ► <http://rauchertelefon.at/aufhoeren/tests-tools/kosten-rechner/> [Stand: 1. Oktober 2013]. In die einfache Eingabemaske sind Rauchstart-Alter, derzeitiges Alter, Zigarettenzahl und Zigarettenpreis einzugeben. Sie erhalten dann eine grobe Abschätzung des Einsparpotenzials, wenn Sie auf null Zigaretten pro Tag reduzieren. Künftige Preiserhöhungen sind natürlich dabei nicht berücksichtigt.



■ Abb. 2.1 Das Geld geht in Rauch auf

Ausrede: »Das Geld bleibt ohnehin nicht übrig.«

Unsere Meinung dazu: Oft wird der verfügbare Betrag gleich in andere Konsumgüter investiert und fällt daher nicht unbedingt auf. Bei genauerem Blick auf das Budget können Sie sich aber mehr leisten, auch wenn der Geldbetrag nicht auf einem Sparsbuch landet. Wenn Sie möchten, dann füttern Sie konsequent Ihr Sparschwein. Wenn Sie zu den Menschen gehören, denen das zu mühevoll ist, dann eröffnen Sie ein Sparkonto und richten einen – vielleicht sogar wöchentlichen – Dauerauftrag ein. Dann geht das Geld regelmäßig vom Konto ab und kann nicht nebenbei ausgegeben werden.

Episode aus der Rauchfrei-Beratung

Berater: »Sie haben in den letzten Jahren schon ein kleines Vermögen verbraucht.«

Raucher: »Das ist schon richtig, wenn ich darüber nachdenke. Aber, Herr Doktor, wo ist denn Ihr Ferrari?«

Berater (schmunzelnd): »Ich will nicht angeben.«

Episode aus der Rauchfrei-Beratung

Frau H. rauchte durchschnittlich 20 Zigaretten pro Tag, als sie zu uns in die Raucherberatung kam, und hatte bis dahin alle Preiserhöhungen brav mitgemacht. Frau H. war zu diesem Zeitpunkt 46 Jahre alt und rauchte Zigaretten der mittleren Preiskategorie. Pro Tag benötigte sie für ihren Zigarettenkonsum 3,75 €. Wir errechneten mit ihr gemeinsam, dass sie pro Woche immerhin schon 26,25 € ausgab. In einem Monat wuchs der errechnete Betrag bereits auf 112,50 € an. Und nach einem Jahr war die beachtliche Summe von 1.368,75 € in Rauch aufgegangen.

Frau H. hat unseren Tipp, das Geld monatlich per Dauerauftrag auf ein Spargbuch zu überweisen, befolgt und uns nach etwas mehr als einem Jahr eine hübsche Karte aus ihrem so finanzierten Luxusthermenurlaub geschickt. Den Hinweis, uns die Hälfte des ersparten Geldes zukommen zu lassen, hat sie leider nicht befolgt. (Bisher konnten wir niemand von unseren Ex-Raucherinnen und -Rauchern dafür begeistern. Falls bei Ihnen der dringende Wunsch aufkommen sollte, uns an Ihrem ökonomischen Gewinn zu beteiligen, stellen wir auf Anfrage gern unsere Kontonummer zur Verfügung.)

Belohnung

Was könnten Sie mit dem Geldbetrag anstellen? Stellen Sie sich vor, Sie hätten diesen Betrag zu Ihrer freien Verfügung. Shopping bis zum Abwinken? Doch lieber der wohlverdiente Urlaub oder ein neuer Fernseher? Je nachdem, wie viel Sie rauchen, kann der Betrag, der in einem Jahr zusammenkommt, beträchtlich sein; in jedem Fall lässt er Spielraum für Ihre Fantasie. Was auch immer Sie mit dem Geld machen wollen, freuen Sie sich darauf!

Ausrede: »Ich gönne mir ja sonst nichts!«

Unsere Meinung dazu: Dann wird es aber höchste Zeit! Worauf warten Sie noch?

2.2 Gesundheit

Rauchen ist *der* vermeidbare Risikofaktor für Ihre Gesundheit. Sie können mit keiner anderen Einzelmaßnahme so viel für Ihre Gesundheit tun wie mit dem Einstellen des Rauchens oder zumindest der Reduktion Ihres Zigarettenkonsums.

Die American Cancer Society hat viele Untersuchungen zu den positiven Effekten eines Rauchstopps zusammengefasst. Bereits 20 Minuten nach der letzten Zigarette sinken Herzfrequenz und Blutdruck. Acht Stunden später sinkt bereits der Kohlenmonoxidspiegel im Blut auf normale Werte. Nach zwei Wochen bis drei Monaten verbessern sich Herz-Kreislauf- und Lungenfunktion. Einen Monat bis neun Monate nach dem Rauchstopp verringern sich Hustenanfälle und Kurzatmigkeit, die Flimmerhärchen der Lunge beginnen sich zu regenerieren, der Schleim aus der Lunge kann besser abgehustet werden, und das Risiko einer Infektion sinkt. Wenn Sie ein Jahr rauchfrei sind, verringert sich das Risiko, eine koronare Herzkrankheit zu entwickeln, um die Hälfte gegenüber einer weiterhin rauchenden Person. Das Schlaganfallrisiko kann sich nach zwei bis fünf Jahren wieder auf das einer Nichtraucherin oder eines Nichtraucher reduzieren. Das Lungenkrebsrisiko halbiert sich nach zehn rauchfreien Jahren gegenüber dem eines Rauchers, der nichts an seinem Verhalten geändert hat. Kurz: Ein Rauchstopp zahlt sich immer aus und bringt viele positive Effekte für Ihren Körper.

Obwohl die Gesundheit oft das Hauptargument für den Rauchstopp ist, wollen wir die Diskussion darüber kurz halten. Damit haben Sie sich bestimmt schon ausführlich beschäftigt, und Sie wissen, dass der Zigarettenrauch Ihrem Körper schadet. Das Tückische ist allerdings, dass die schädigende Wirkung langsam und stetig voranschreitet. In den ersten Jahren werden Sie kaum gesundheitliche Auswirkungen merken. Auch die sportliche Leistungsfähigkeit wird nicht sofort nachlassen. Erst mit den Jahren machen sich immer mehr negative Folgen der dauerhaften Belastung, mit der Ihr Körper zurechtkommen muss, bemerkbar. Weil die Wirkung stark verzögert eintritt, ist die Ursache rational nur schwer nachvollziehbar. Doch früher oder später zeigen sich die schädlichen Nebenwirkungen des Rauchens – wann, ist abhängig von Ihrem Rauchverhalten. Je mehr und je länger Sie rauchen, desto früher werden Sie Auswirkungen bemerken. Spätestens wenn eine rauchende Bekannte in Ihrem Alter plötzlich erkrankt, beginnen Sie darüber nachzudenken, ob nicht doch ein Zusammenhang zwischen Zigarettenkonsum und Krankheit bestehen könnte. Generell gilt, dass bereits für die meisten zigarettenrauchassoziierten

Der vermeidbare Risikofaktor

**Gesunde Zigaretten gibt es
nicht**

Erkrankungen eine Dosis-Wirkungs-Beziehung etabliert ist: Je mehr Sie rauchen, desto eher passiert etwas.

Episode aus der Rauchfrei-Beratung

Beraterin: »Warum wollen Sie etwas an Ihrem Zigarettenkonsum ändern?«

Raucher: »Mein Freund Karl ist genauso alt wie ich, wir sind gemeinsam zur Schule gegangen. Er hat immer 60 Zigaretten pro Tag geraucht, und jetzt hatte er mit 50 Jahren einen Herzinfarkt. Ich habe ihn gestern im Spital besucht, er sah gar nicht gut aus. Das würde ich mir gerne ersparen.«

Beraterin: »Das kann ich gut nachempfinden.«

Lungenkrebs

Rauchen ist ursächlich für ein Drittel aller Krebserkrankungen sowie für 90 Prozent der Lungenkarzinome verantwortlich. Mit großer Anstrengung werden immer wieder andere Ursachen für Lungenkrebs bemüht. Wenn Sie nicht geraucht oder ungeschützt in einem Uranbergwerk gearbeitet haben, dann ist Ihr Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, trotzdem äußerst gering. In der Medizin wurde diese Erkrankung vor dem Zeitalter der maschinellen Produktion von Zigaretten und dem damit verbundenen Massenkonsum als überaus selten bezeichnet. Damals war es für Medizinstudenten eine Sensation, im Obduktionssaal ein Lungenkarzinom zu sehen. Heute ist Lungenkrebs zu einer sehr häufigen Krankheit geworden. Bei Männern in Österreich und Deutschland stellt Lungenkrebs immer noch die häufigste Krebs-Todesursache dar. Ein Großteil dieser Todesfälle wäre vermeidbar, wenn es weniger Raucher gäbe. Sicher kennen auch Sie jemanden in Ihrem Umfeld, der bereits ernsthaft an den Folgen des Rauchens leidet.

Ausrede: »Herr XY hat nie geraucht und trotzdem Lungenkrebs.«

Wir geben zu bedenken: Vielleicht hat er als Passivraucher mitgeraucht? Natürlich gibt es bei Krebserkrankungen auch ein individuelles Risiko, das man allerdings (noch) nicht mit Routineverfahren messen kann. Aus diesen Einzelbeispielen kann man keine allgemeinen Schlüsse ziehen. Vermeiden Sie das Hauptrisiko für Lungenkrebs, dann sind Sie auf der sicheren Seite.

Rauchen ist auch ein wesentlicher Faktor bei der Entstehung sonstiger Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Unter den vielen Erkrankungen der Atemwege möchten wir nur die COPD (Chronisch obstruktive Lungenerkrankung) genauer besprechen. Bei dieser Erkrankung, die in der Mehrzahl der Fälle vom Rauchen verursacht wird, geht funktionelles Lungengewebe zugrunde. Da dieses Gewebe für die Sauerstoffaufnahme notwendig ist, kommt es zu zunehmender Atemnot bei den Patienten und Patientinnen. Ohne Rauchstopp kann diese Krankheit nicht zum Stillstand kommen und endet mit der Invalidisierung und dem Tod der betroffenen Person.

Bei den Gefäßerkrankungen wollen wir besonders auf die »Schaufensterkrankheit« (periphere arterielle Verschlusskrankheit, abgekürzt pAVK) hinweisen. Wie der Name schon sagt, handelt es sich um eine Erkrankung der peripheren Arterien, in der Regel der Beinarterien. Diese Krankheit ist durch zunehmende Schmerzen beim Gehen gekennzeichnet, die dazu führen, dass betroffene Personen nur noch kurze (und immer kürzer werdende) Strecken schmerzfrei zurücklegen können. Beobachterinnen erhalten den Eindruck, dass die Betroffenen einen Schaufensterbummel unternehmen, weil sie so häufig stehenbleiben müssen. Durch die kurzen Pausen lässt der Schmerz nach, da der Sauerstoffbedarf der Beinmuskulatur sinkt, und man kann ein Stück weitergehen. Rauchen ist ein wesentlicher Risikofaktor für diese und andere Gefäßerkrankungen. Dieses auch als »Raucherbein« bekannte Leiden endet häufig mit der Amputation des betroffenen Beins bzw. der betroffenen Beine.

Episode aus der Studienzeit der Autoren

Prüfer der Medizinischen Universität Wien (Pathologie): »Und nun nennen Sie mir bitte noch die Risikofaktoren für diese Erkrankung.«

Student: »Da fällt mir das Rauchen ein.«

Prüfer (ärgerlich): »Sie haben wohl nichts gelernt. Rauchen ist ja ein Risikofaktor für fast alle Erkrankungen.«

Als weiteres und besonders gewichtiges Beispiel wollen wir noch den Herzinfarkt nennen. Vor allem Männer im mittleren Lebensalter sind davon betroffen. Eine Vielzahl der Infarkte endet tödlich, bevor der oder die Betroffene das Krankenhaus erreicht. Wie Sie sicher wissen, spielen beim Herzinfarkt auch andere Risikofaktoren eine Rolle. Minimieren Sie die Summe der Risikofaktoren! Wenn Sie schon rauchen, bringen Sie wenigstens Ihren Fettstoffwechsel in Ordnung. Ihr Arzt wird Sie dabei bestimmt unterstützen. Über den Rauchstopp freut sich Ihr Herz in jedem Fall.

Lungengewebe schwindet

Schaufensterkrankheit

Herzinfarkt

Ausrede: »Andere sind übergewichtig, und ich rauche eben.«

Unsere Meinung dazu: Sie haben recht, es gibt auch viele andere Risikofaktoren für Ihre Gesundheit. Rauchen ist trotzdem das primäre vermeidbare Risiko. Essen muss man, rauchen nicht! Es gibt auch viele normalgewichtige Nichtraucherinnen und Nichtraucher.

Ausrede: »Jeder Mensch muss einmal sterben!«

Zum Nachdenken: Richtig, allerdings kommt es auch darauf an, wie es Ihnen die letzten zehn Jahre davor gesundheitlich geht. Die Lebenserwartung steigt, und somit wird das gesunde Älterwerden ein immer wichtigeres Thema. Genießen Sie Ihre Ruhestandsjahre!

Ausrede: »Das Pensions- und Rentensystem wäre ohne uns Raucher ja gar nicht finanzierbar.«

Unsere Meinung dazu: Gott sei Dank sorgen sich wenigstens die Raucherinnen und Raucher um den Staat. Ob sie wirklich helfen, Geld zu sparen, ist äußerst umstritten. Die Kosten verlagern sich vermutlich von der Pensions- bzw. Rentenkasse zur Krankenkasse, denn nicht jeder Raucher stirbt plötzlich ohne Vorerkrankungen. COPD- und pAVK-Patienten leiden schwer, unter Umständen jahrzehntelang, an diesen Erkrankungen – und ihre Angehörigen mit ihnen.

Ausrede: »Autofahren ist viel gefährlicher als Rauchen.«

Die Fakten dazu: In jungen Jahren sind Unfälle tatsächlich die Todesursache Nummer eins (in der Altersgruppe der 10- bis 19-Jährigen in Österreich). Das ändert sich allerdings mit zunehmendem Alter. Krankheiten, bei denen Rauchen zu den Hauptrisikofaktoren zählt, treten in den Vordergrund. Rauchen während der Fahrt macht das Autofahren übrigens noch gefährlicher und ist ähnlich dem Telefonieren wohl eine nicht zu unterschätzende Ablenkung. Wir haben auch schon telefonierende und gleichzeitig rauchende Autofahrer gesehen. Was man mit nur zwei Händen so alles auf die Reihe bringt ... Apropos Rauchen in engen Räumen: Die Schadstoffkonzentrationen im Wageninnern erreichen mitunter schwindelerregende Höhen.

Ausrede: »Ich rauche Light-Zigaretten, die sind nicht so gefährlich.«

Tatsache ist: Der Begriff »light« für Zigaretten wurde von der EU verboten. Manche Raucherinnen und Raucher tendieren dazu, bei schwächeren Zigaretten die Stückzahl oder die Inhalationstiefe zu steigern und so den »Light«-Anteil zu kompensieren. Das bringt dann wirklich wenig gesundheitlichen Benefit. Einen Umstieg von leichteren auf stärkere Zigaretten würden wir aber niemandem empfehlen.

Light-Zigaretten

2.3 Kinder

Für viele Raucherinnen und Raucher sind die Familiensituation und das nahe Umfeld der größte Motivator. Kinder sind mit Sicherheit Ihre größten Kritiker. Sie nehmen kein Blatt vor den Mund und sagen meistens ehrlich, was sie denken. Im Volks- bzw. Grundschulalter beginnen Kinder sich um ihre Bezugspersonen Sorgen zu machen. Wenn von den Risiken des Rauchens erfahren, wollen sie ihre Eltern und andere für sie wichtige Personen davor bewahren. Sie reagieren oft mit völligem Unverständnis rauchenden Personen gegenüber und fordern eine sofortige Änderung des Verhaltens. Sie wollen Ihren Kindern doch auch im Bereich Gesundheitsverhalten ein Vorbild sein, oder? Als Nichtraucherin oder Nichtraucher tut man sich da wesentlich leichter. Vor allem dann, wenn die Kinder bzw. Jugendlichen dann etwa ab dem 12. bis 14. Lebensjahr selbst beginnen, mit dem Rauchen zu experimentieren. Erschrecken Sie nicht, fast jeder junge Mensch hat es einmal ausprobiert. Und solange Zigarettenrauchen als »normal« erlebt wird, wird sich wenig daran ändern. Kinder rauchender Eltern haben übrigens eine deutlich höhere Neigung, selbst regelmäßig zu rauchen.

Seien Sie Ihren Kindern ein Vorbild! Kaum etwas macht stolzer, als wenn ein Sechsjähriger berichtet, dass seine Mama oder sein Papa zu rauchen aufgehört hat.

Familiensituation

Episode aus dem Umfeld der Autoren

Einer unserer Kollegen, der das Rauchen wenigstens reduzieren wollte, gab seinem achtjährigen Sohn für jede gerauchte Zigarette einen Euro. Für den Junior eigentlich ein gutes Geschäft. Nach einiger Zeit stellte der Bub allerdings seinen Vater zur Rede: »Papa, wenn du zu schwach bist, um mit dem Rauchen aufzuhören, kannst du dein Geld auch behalten.«

Der Kollege hat bis zum heutigen Tag nicht mehr geraucht.

Konflikte vorprogrammiert**2.4 Nicht rauchende Partner**

Viele Raucherinnen und Raucher leben mit nicht rauchenden Partnern zusammen. Sie auch? Falls ja, werden bestimmt der Geruch von Zigarettenrauch, die Kosten und das Rauchen im Wohnbereich thematisiert, oder Sie haben einen sehr toleranten Partner an Ihrer Seite. Mitunter führt das Rauchen des einen Partners aber auch zu jahrelangen Spannungen, die regelmäßig im Streit eskalieren. Der Vorwurf: »... und mit dem Rauchen hast du auch noch nicht aufgehört!«, ist in Konfliktsituationen wenig hilfreich. Ärgern Sie sich nicht darüber, Ihr Partner oder Ihre Partnerin sorgt sich eigentlich um Sie. Er/sie würde sich sicher über einen Rauchstopp freuen. Lassen Sie sich von Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin helfen. Vielleicht können Sie zum Ansporn auch eine kleine Belohnung vereinbaren.

Ausrede: »Ich rauche ohnehin nur mehr im Keller.«

Unsere Meinung dazu: Das ist natürlich ein sehr rücksichtsvolles Verhalten. Vielleicht rauchen Sie dadurch auch weniger – allerdings: Würden Sie auch als Nichtraucher freiwillig Ihre Zeit im »Keller« verbringen?

Ausrede: »Welchen Grund hätten wir sonst, die Wohnung zu renovieren?«

Unsere Meinung dazu: Stimmt, die rauchverfärbten Wände sind kein schöner Anblick. Spätestens beim Abhängen von Bildern wird die Misere sichtbar. Ein ekelhafter Anblick, oder? In Ihrer Lunge sieht es aber nicht besser aus. Sie inhalieren den Rauch hier sogar aktiv. Genau genommen haben Sie den Großteil des Rauches, der die Wände verfärbt, schon über Ihre Lunge vorgefiltert.

2.5 Abhängigkeit stört**Abhängigkeit macht Stress**

Sie kennen ihn bestimmt gut, den schnellen Check beim Verlassen des Hauses: Schlüssel? Geldbörse? Handy? Zigaretten und Feuerzeug? Als ob das nicht schon lästig genug wäre, ist der Blick in die Zigaretenschachtel, um die Zigaretten zu zählen, längst Routine. Ein unnötiger Stress, der sich noch steigert, wenn die Zigaretten und/oder das Feuerzeug nicht auffindbar sind oder zu Hause vergessen wurden. Oft kaufen Sie dann im Lokal oder unterwegs zu

Rauchfrei in 5 Wochen

Das Erfolgsprogramm seit über 15 Jahren: Selbsthilfe
zum Nichtrauchen

Groman, E.; Tröstl, A.

2014, XIII, 161 S. 18 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-642-40930-1