

**Zeitschrift:** Actio : ein Magazin für Lebenshilfe  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 95 (1986)  
**Heft:** 7: (Un)dressierbare Zukunft?  
  
**Rubrik:** Prophylaxe

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## PROPHYLAXE

### WIE KANN ICH MIR DAS

Von Barbara Zumstein

**Während des Sommers rauche ich wenig. Aber ich weiss, dass ich dann, wenn die Tage kürzer werden, wieder schloten werde. Wie kann ich mir das abgewöhnen?**

Wenn draussen die Temperaturen steigen, die Tage länger werden, dann fühlen wir uns wohl. Es ist Sommer. Die in Reichweite stehenden Ferientage werfen ihre Schatten voraus. Ein Hauch von Ferienstimmung begleitet uns auch bei der täglichen Arbeit. Die Anfälligkeit auf Stress nimmt ab. Raucher, die in Stresssituationen sofort zur Zigarette greifen, konstatieren dann, dass sie entspannter sind und das Päckchen weiterreicht als sonst.

Nicht nur die allgemeine gute Stimmung macht es aus, dass der Nikotinkonsum an heissen Tagen scheinbar reduziert ist, es gibt auch einige handfeste Faktoren, die dies bewirken. Bei warmen Temperaturen trinken wir weit weniger Kaffee als in kühleren Zeiten. Welcher Raucher aber kennt das Ritual des Rauchens während des Kaffeetrinkens nicht? Regulierend auf den Rauchkonsum wirkt sich aber auch die erhöhte Herzfrequenz bei höheren Aussentemperaturen aus. Durch das Rauchen selber würde sich diese bis auf 90 Puls/Minute. erhöhen. Wer aber sitzt schon gern klopfenden Herzens an der heissen Sonne.

Trotz scheinbar stichhaltiger Argumente müssten Raucher aber wissen, dass sie sich selber etwas vormachen, wenn sie glauben, im Sommer allgemein weniger zu rauchen. Auch Sommertage gehen zur Neige, die lauen Nächte verleiten dazu, länger aufzubleiben, sich in Gesellschaft zu treffen, zusammen etwas zu trinken, zu diskutieren und eben dabei auch zu rauchen. Das «Rauchdefizit» vom Tag ist so schnell wettgemacht. Nicht selten werden gerade dann persönliche Rekorde aufgestellt. Egal also ob Sommer oder Winter – Raucher sind und bleiben Raucher, unabhängig davon, was das Thermometer anzeigt. Geschlotet wird, ob es heiss oder kalt ist.

Es ist also ein Trugschluss



zu glauben, im Sommer falle das Nichtrauchen per se einfacher. Vielmehr stellt sich die Frage, wie das Rauchen unabhängig von der Jahreszeit eingedämmt werden kann. Jedem, der heute den Wunsch zum Nichtrauchen äussert, werden die wunderbarsten Methoden, ja Zauberformeln, angeboten:

Akupunktur, Gruppentherapie, Suggestion, Medikamente und vieles mehr. Rauchen ist je nach Persönlichkeit ein Genuss, eine Gewohnheit oder eine Sucht. So leicht der Einstieg ins Rauchen ist, so schwierig ist der Ausstieg. Mit Rauchen aufhören ist eine harte Sache, die nur mit grossem Willen und

Entschiedenheit gelingt. Jeder Raucher muss für sich den richtigen Weg finden. Es gibt kein Allerweltsmittel.

Die Zahl derer, die sich ein- oder mehrmals in ihrem Leben das Rauchen abgewöhnen wollten, dürfte astronomisch hoch sein. Viele sind gescheitert.

Es gibt einige Tips – keine Zaubermittel –, die helfen können, das Rauchproblem persönlich anzugehen, für sich den Weg zu finden und damit das Risiko des Neubeginns möglichst klein zu halten.

– Beschaffen Sie sich Informationen über die Folgen des Rauchens und die Vorteile des Nichtrauchens.

- Bevor Sie sich eine Zigarette anzünden, überlegen Sie genau, warum Sie dies tun. Aus Lust? Aus Gewohnheit? Oder wissen Sie es selber nicht? Legen Sie sich einen Rauchplan an, der Ihnen beim Aufhören gute Dienste erweisen wird.
- Den Anfang der Entwöhnung sollten Sie nicht in eine Zeit mit beruflichem oder anderweitigem Stress und Ärger legen.
- Beginnen Sie die Entwöhnung, wenn Ihr Entschluss definitiv, klar und unumstösslich für Sie ist.
- Meiden Sie anfänglich Situationen, in denen Sie gewohnt waren zu rauchen.
- Schlaf ist das beste Beruhigungsmittel während der Entwöhnung.
- Bei aufkommender Rauchlust nehmen Sie sich Zeit und setzen Sie sich damit auseinander.
- Ersetzen Sie Ihre Rauchgewohnheiten nicht mit neuen Gewohnheiten wie Esswaren oder Tranksame.
- Wenn Ihnen alles immer noch nicht hilft, prüfen Sie die Möglichkeit eines Nichtraucherkurses in Ihrer Region.

Für Nichtraucherwillige stellt die Schweizerische Stiftung für Gesundheitserziehung gerne Informationen und Selbstkontrollunterlagen zur Verfügung.

Schweizerische Stiftung für Gesundheitserziehung  
Sumatrastrasse 30  
8006 Zürich  
Telefon 01 252 33 34



### Die «Samariter-Ecke»: Hilfe im Alltag

### BLUTSTILLEN IN DER PRAXIS

Jede Blutung, die nicht rasch gestillt werden kann, bedroht unser Leben, weil mangelnde Blutversorgung lebenswichtige Organe gefährdet.

Wenn Sie also sehen, dass aus einer offenen Wunde Blut fliesst, heisst's sofort handeln. Blutstillende Massnahmen, klar! – aber welche ist bei einer starken Blutung am Arm oder am Bein die richtige?

A. Fingerdruck herzwärts der Wunde – ruhig stellen – Arzt alarmieren?

B. Wunde desinfizieren – abbinden – Uhrzeit notieren?

C. Steriler Deckverband – Verunfallten flach lagern – beobachten?

D. Verletztes Glied hochhalten – Fingerdruck herzwärts der Wunde – Druckverband?

Gar nicht so einfach, nicht wahr – aber D, und nur D ist richtig!

Wenn Sie als Nothelfer-Samariter einen Verletzten mit einer starken Blutung an Arm oder Bein vor sich haben, gilt

als erstes: Blutverlust aufhalten.

Die richtigen Massnahmen dabei sind: 1. Hochhalten des verletzten Körperteils, 2. Fingerdruck herzwärts der Wunde, und 3. Druckverband.

Damit erreichen Sie in den meisten Fällen eine ausreichende Blutstillung. Vergessen Sie aber nicht, den Verunfallten zu beobachten. Die Blutung darf nicht wieder neu beginnen. (Allenfalls muss ein zweiter Druckverband angelegt werden.) Und sollte der Patient bewusstlos werden: in Seitenlage bringen! □