Zeitschrift: SuchtMagazin
Herausgeber: Infodrog
Band: 24 (1998)
Heft: 4

Artikel: Rauchentwöhnungsmethoden : eine Übersicht
Autor: Gafner, Christine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-801047

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: 04.08.2025

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

Rauchentwöhnungsmethoden – eine Übersicht

Sie wollen mit Rauchen aufhören? Kein Problem. Wenn Sie den Schritt nicht alleine machen wollen, finden Sie im kaum überblickbaren Angebot der Entwöhnungsmethoden sicher eine, die Sie in Ihrem Vorhaben unterstützt.

CHRISTINE GAFNER*

Man sollte sie nicht überbewerten, all die Entwöhnungsmethoden, die auf dem Markt sind. Nicht überbewerten in der Bedeutung ihrer Anzahl und des Bedarfs: Mehr als neunzig Prozent der aufhörwilligen RaucherInnen schaffen ihren Rauchstopp auch ohne fremde Hilfe.
Andererseits darf man die Entwöhnungsmethoden auch nicht unterschätzen – vor allem nicht in ihrer Wirksamkeit für die «harten Brocken» – die RaucherInnen also, die fremde Hilfe beim Rauchstopp wirklich brauchen.

Selbst ist der Meister oder die Meisterin – oder doch nicht ganz?

Zuerst ein Wort zu denjenigen, die keine fremde Hilfe benötigen: Wenn die Entwöhnung ohne grössere Schwierigkeiten erfolgt, so heisst das nicht, dass der Entschluss zum Rauchstopp ohne Einwirkung von aussen gefasst wurde. All die Zeitungsartikel zum Thema Rauchen, der Warnaufdruck auf dem Zigarettenpäckchen, die jährlichen Kampagnen der Arbeitsgemeinschaft Tabakmissbrauch (AT) zum Tag des Nichtrauchens, die Rauchverbotsschilder, die Preiserhöhungen und die vielen Bemühungen der regionalen Fachstellen in der Öffentlichkeitsarbeit haben schon viele RaucherInnen dazu gebracht, sich erst einmal Gedanken zu ihrem Rauchverhalten zu machen. Dann haben die Betroffenen langsam ans Aufhören gedacht und schliesslich – vielleicht Jahre später – den Entschluss zum Rauchstopp gefasst.

Mehrere Anläufe sind nötig

Mit oder ohne fremde Hilfe – sehr häufig geschieht der Rauchstopp in mehreren Anläufen. In unserer Praxis treffen wir RaucherInnen, die schon vier oder sogar mehr Rauchstoppversuche hinter sich haben. Dabei sind sie manchmal erfolglos geblieben und haben es bloss einzelne Tage geschafft, ohne Zigaretten zu leben. Viele sind aber jahrelang – der Rekord in unserer Beratungsstelle liegt bei 11 Jahren – rauchfrei geblieben und wieder rückfällig geworden.
Die Entwöhnungskarriere läuft oft so ab, dass die RaucherInnen erst Methoden wählen, bei denen die Eigenleistung kleiner als die Aussenwirkung ist. Die Einsicht, dass der stark entwickelte Wille zum Rauchstopp der sicherste Partner für einen auf Dauer erfolgreichen Rauchstopp ist, kommt meist erst nach mehreren Versuchen.

Pfeifenrauchen ist gesünder – ein Trugschluss

Wem der Arzt gesagt hat, er müsse zu rauchen aufhören, dem fällt als erstes ein, dass ja scheint's Pfeifenrauchen und Zigarrenrauchen «gesünder» sei, weil man nicht inhaliere. Dies stimmt in der Regel für solche Pfeifen- und Zigarren-Rauchende, die nie Zigaretten geraucht haben. Sie haben nie «gelernt» zu inhalieren. Wer sich aber an Zigaretten gewöhnt hat, wird weiterhin inhalieren, so sehr der Pfeifenrauch seine Schleimhäute auch reizt. Ein ärztliches «Rauchverbot» ist also wirklich ein Rauchverbot.

Zwei Abhängigkeiten

Die Nikotinabhängigkeit, die physische also, ist bekannt. Entzugserscheinungen sind Nervosität, Schlaflosigkeit bis hin zu Depressionen. Diese Entzugserscheinungen dauern bei Vielen bloss zwei, drei Tage, bei Wenigen bis zu einem Monat.
Die psychische Abhängigkeit, die Gewohnheit, haftet den Entwöhnungswilligen oft unwahrscheinlich stark an. Das Rauchen als Tätigkeit ist über Jahre, ja sogar Jahrzehnte zum Teil des Lebensstils geworden. Den Lebensstil zu ändern, erfordert unerhörten Aufwand.
Starke RaucherInnen tun gut daran, sich zu überlegen, ob sie das Loslösen von beiden Abhängigkeiten getrennt angehen wollen. Bewährt hat sich die Einnahme von Nikotin in der Form von Medikamenten für eine begrenzte Zeit. Während dieser Zeit kann man sich voll der Loslösung vom Rauchen als Gewohnheit widmen, ohne dass die physischen Entzugserscheinungen erschwerend auftreten.

Verschiedene Wege führen nach Rom

Erst einmal muss unterschieden werden zwischen Entwöhnungsmethoden und -hilfen. Damit die richtige Unterstützung gewählt werden kann, braucht es vorab eine Analyse des Rauchverhal-

* Christine Gafner, ist Leiterin der TAG, Fachstelle Tabak und Gesundheit für den Kanton Bern, eine Insitution der STIFTUNG BERNER GESUNDHEIT; sie ist weiter verantwortlich für die Ausbildung von BeraterInnen für Tabakfragen bei der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (AT). Dieser Artikel erschien in der Zeitschrift «dépendances» 4/98 in französischer Sprache.

tens der aufhörwilligen Person. Am besten wird damit begonnen, während etwa zwei Wochen mittels Kontrollblatt das Rauchverhalten schriftlich festzuhalten. Über jede einzelne Zigarette am Tag wird Protokoll geführt. Dabei sind verschiedene Umstände wichtig: ob sich die Rauchenden allein oder in Gesellschaft befinden, was sie gerade tun und wie sie sich fühlen. Dann wird aber gleichzeitig auch überlegt, welche Tätigkeit man an Stelle der soeben gerauchten Zigarette setzen könnte. Dies wird beim Ausarbeiten der Aufhörstrategie Bedeutung erlangen.

Die Hilfsmittel

Wichtig für die Wahl der Hilfsmittel ist, herauszufinden, ob der Zigarettenkonsum gleichmässig über den Tag verteilt erfolgt oder ob es Spitzen- und flaue Rauch-Zeiten gibt. Bei gleichmässigem Bedarf von Nikotinzufuhr empfiehlt sich als Ersatz für die Zigarette für eine beschränkte Zeit ein Nikotin-Hautpflaster. Um Spitzenbedarf abzufedern sind nikotinhaltige Kaudepots und Nasenspray geeigneter.

Die Entwöhnungsmethoden

Es gibt deren so viele, dass bestimmt jedeR Aufhörwillige etwas Geeignetes findet. Und es gibt keine Methoden, die sich von den andern als besonders geeignet oder ungeeignet abheben. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder mit Ihrer Ärztin darüber. Er oder sie kennt Sie persönlich, Ihre Eigenheiten, Ihre Bereitschaft, auf eine bestimmte Art des Ansprechens einzugehen. In den Fachstellen kann man Ihnen die einzelnen Methoden erklären, Adressen vermitteln, Prospekte aushändigen.

Aufhören über den Kopf

Meiner Meinung nach haben all jene Methoden grosse Chancen, die das Aufhören als «Arbeitsleistung» anpakken. Eine Erarbeitung von individuellen Aufhörstrategien mit geeigneten Taktiken gehören dazu. Gruppenkurse (6-9mal wöchentlich zwei Stunden), individuelle Beratung (4mal etwa eine Stunde, in wöchentlichen Abständen) und Selbsthilfeprogramme sind meine favorisierten Methoden. Die Aufhörwilligen müssen ganz bewusst die ganze Arbeit alleine leisten. Oft verwenden sie zusätzliche Hilfsmittel zur abgestuften Entwöhnung von psychischer und physischer Abhängigkeit.
Alle diese Methoden laufen im Prinzip nach dem gleichen Schema ab: Kontrolle des Rauchverhaltens, Analyse der Rauchmuster, Aufhörplan, Wahl der Hilfsmittel, Wahl und Vorbereitung des Rauchstopptages, Wahl von Ersatztätigkeiten für das Rauchen, Ersetzen von «unwichtigen» Zigaretten durch andere Tätigkeiten, Rauchstopp, Vorbereitung auf die Rückfallgefahren.
Eine Therapie mit Holzhammer ist bestimmt jene, die zum Rauchstopp das bis zu Übelkeit und Erbrechen führende Rauchen einsetzt. Sich lange genug einzureden, es gebe keine unverbesserlichen und eingefleischten Raucher, führe in kurzer Zeit zur Erleuchtung, wird in einem recht berühmten Buch eines amerikanischen Ex-Rauchers gesagt – womit der Autor auch gleich behauptet, Raucher seien schlechtere Menschen.

Rauchstopp mit Ausseneinwirkung

Akupunktur ist eine viel gefragte Aufhörmethode und scheint bei bestimmten Personen zum Rauchstopp zu führen, obwohl sogar chinesische Fachleute an der objektiven Wirkung zweifeln. Subjektives Empfinden und Empfänglichkeit ermöglichen da offenbar, eine Wirkung zu erzeugen.
PsychologInnen bieten Hypnose und andere Therapien an, die offensichtlich ihre Wirkung auf bestimmte Personen nicht verfehlen. Der in der Schweiz berühmte «Knopf im Ohr», begleitet von einem mentalen Angebot, gehört

zu den Methoden, die recht oft Jahre dauernden bis bleibenden Erfolg aufweisen. Auch die Bedeutung der Handaufleger ist nicht zu unterschätzen. Viele Ex-RaucherInnen schwören auf ihren Handaufleger, der ihnen in einer einzigen oder doch sehr wenigen Sitzungen zu einem vom Rauchzwang befreiten Leben verholfen habe.
Da gab's auch mal Filter mit einer Flüssigkeit, in verschiedener Stärke. Der Nachteil war dabei, dass das Ritual des Zigaretten-Anzündens, die Saugbewegung, der leichte Druck der Zigarette auf die Finger, die sie halten, das Asche-Abstreifen und die vielen weiteren Dinge, die das Rauchen so schön machten, beibehalten wurden. Ich habe diese Methode ein einziges Mal empfohlen: Einem 75-jährigen Mann, der vom Arzt in die Beratung geschickt wurde und einfach nicht aufhören konnte.

Es kann nicht teuer genug sein

Auch für diejenigen, denen es hilft, wenn der Rauchstopp möglichst teuer wird, ist gesorgt. Man kann eine Methode wählen, bei der man ein Köfferchen, das Pollen, 12 verschiedene Pflanzenmischungen, Bonbons, ein Päckchen tabakfreie Kräuter-Zigaretten und ein Reisezahnbürstchen erhält und dafür eine vierstellige Summe in Schweizer Franken zahlt. Die Zahl soll mit einer «2» beginnen, wie Reingefallene zu berichten wissen. Ach ja, da ist noch ein fotokopiertes Handbuch mit Anleitung dabei.

Rauchstopp als Nebenprodukt

Entspannungsmethoden, Yoga, Reiki, Kräuter-, Pollen- und Aromatherapiekuren und ähnliche Methoden zielen auf einen gesundheitsfördernden Lebensstil ab, wozu unter anderem der Rauchstopp gehört.

Einige Tricks, wenn Sie mit Rauchen aufhören wollen...[1]

- Bevor Sie sich eine Zigarette anzünden, schreiben Sie sich auf, was Sie zu diesem Zeitpunkt genau machen, wie sie sich fühlen und welche Bedeutung diese Zigarette für Sie in diesem Moment hat.
- Verzichten Sie zwischendurch auf eine «überflüssige» Zigarette; auf diese Weise beginnen Sie, Ihren Konsum zu reduzieren.
- Notieren Sie sich Ihre persönlichen Gründe **für** und **gegen** die Zigarette. Führen Sie diese Liste jeden Tag nach.
- Versuchen Sie jeden Tag, den Moment hinauszuzögern, an welchem Sie Ihre erste Zigarette anzünden.
- Um zu verhindern, dass Sie mechanisch eine Zigarette anzünden, ist es von Nutzen, keine Zündhölzer oder Feuerzeuge in der Nähe aufzubewahren. Wenn Sie das Feuer für die Zigarette suchen müssen, wird Ihnen bewusst, dass Sie daran sind, sich eine anzuzünden.
- Kaufen Sie sich erst ein neues Paket, wenn das andere leer ist. Legen Sie keine Reserven an.
- Wechseln Sie bei jedem Kauf die Marke. Ihre Abhängigkeit wird Ihnen so bewusster; zudem schmecken Ihnen die neuen Zigaretten weniger.
- Wenn Sie Lust auf eine Zigarette haben, zwingen Sie sich, noch drei Minuten zu warten. Vielleicht können Sie bald mehrmals drei Minuten herausschinden.
- Wählen Sie den besten Moment, um mit Rauchen aufzuhören – vielleicht während eines Urlaubs oder in einer ungewohnten Umgebung, wo sie empfänglicher für neue Gewohnheiten sind.
- Die ersten Etappen der Entwöhnung sind die schwierigsten. Hier ist es sehr angenehm, wenn Sie durch eine Person begleitet werden, die auch mit Rauchen aufhören will und die Ihnen moralische Unterstützung geben kann.

...oder wenn Sie nicht mehr rauchen.

- Sorgen Sie während der ersten Tage ohne Zigarette für Ablenkung. Tun Sie alles, um die Zigaretten aus Ihren Gedanken und von Ihren Händen fern zu halten.
- Meiden Sie Orte, wo die Verlockung zu rauchen gross ist.
- Kauen Sie zuckerfreie Kaugummis, spielen Sie mit einem Bleistift – kurz: beschäftigen Sie Mund und Hände.
- Seien Sie standhaft, wenn Sie Ihre letzte Zigarette geraucht haben, und zwar für immer. Was es absolut zu vermeiden gilt, ist die erste Zigarette, die Sie nehmen könnten, nachdem Sie mit Rauchen aufgehört haben.
- Lernen Sie, gut zu atmen, um sich zu entspannen.
- Verlassen Sie den Tisch vor dem Kaffee, damit Sie nicht in Versuchung kommen zu rauchen.
- Wenn Sie Lust auf eine Zigarette bekommen, putzen Sie sich die Zähne oder trinken Sie ein Glas Wasser.

[1] Aus der Broschüre «Sie wollen mit Rauchen aufhören» – herausgegeben von der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention.

Fazit

Das Angebot an Entwöhnungsmethoden und –hilfen ist beinahe unermesslich. Auch wenn der Wille der wichtigste Faktor bleibt: auf dieser breiten Palette dürfte sich wohl für praktisch alle Rauchstoppwilligen eine Unterstützung für ihre Bemühungen finden lassen.