



# Rauchfrei besser leben – Ihr Weg zum Rauchstopp

Informationen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer  
an AOK-Curaplan

---

AOK-  
Curaplan

AOK PLUS. Die Gesundheitskasse  
für Sachsen und Thüringen.



# Inhalt

<b>Viele gute Gründe für ein rauchfreies Leben</b>	4
<b>Unterschiedliche Wege führen zum Ziel</b>	6
<b>Rauchtagebuch</b>	12
<b>Tipps &amp; Tricks für den Rauchstopp!</b>	14
<b>Angebote zur Unterstützung</b>	22

# Tief durchatmen

Zigaretten begleiten Sie möglicherweise schon einen großen Teil Ihres Lebens. Vielleicht ist der Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören, bei Ihnen schon länger vorhanden. Eventuell bemerken Sie bereits körperliche Folgen des Tabakkonsums und haben auch schon einmal versucht aufzuhören.

Wir möchten Sie dazu ermutigen, sich den Wunsch vom rauchfreien Leben zu erfüllen. Egal wie alt Sie sind und wie lange Sie bereits rauchen: Sie können dabei nur gewinnen. Gelingen kann der Rauchstopp mit einem guten Plan und mithilfe für Sie passender Strategien gegen das Verlangen nach der nächsten Zigarette. Geben Sie niemals auf!

Sie haben diese Broschüre bekommen, weil Sie am strukturierten Behandlungsprogramm AOK-Curaplan teilnehmen. Sie finden darin viel Wissenswertes und Tipps für den erfolgreichen Rauchausstieg. Zusätzlich haben wir hilfreiche Adressen und weitere Informationsquellen für Sie zusammengestellt.

Selbstverständlich ist Ihre Ärztin oder Ihr Arzt bei Fragen zum Rauchstopp für Sie da und wird Sie dabei gern begleiten.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg – auf dass Sie schon bald wieder tief und frei durchatmen können.

Ihre AOK

# Viele gute Gründe für ein rauchfreies Leben

Hören Sie auf zu rauchen, tut Ihnen dies gut. Auch Ihre Familie und Ihr Bekanntenkreis profitieren davon – und nicht zuletzt Ihr Geldbeutel.

Ein Rauchverzicht senkt Ihr Risiko schwerwiegender Lungen- oder Herzerkrankungen deutlich. Der Rauch mit seinen gesundheitsgefährdenden Stoffen schadet unmittelbar Gefäßen und Bronchien. Außerdem erhöht er die Krebsgefahr in Lunge, Rachen, Kehlkopf und anderen Organen. Neunzig Prozent aller Lungenkrebsfälle sind durch Rauchen verursacht.

Das allein sind bereits gute Gründe, keine einzige Zigarette mehr anzuzünden. Für viele Raucherinnen und Raucher sind diese Szenarien jedoch zu wenig greifbar, um sich zum konsequenten Aufhören zu motivieren.

## **Mehr Gesundheit und Wohlbefinden**

Dabei führt ein Rauchstopp neben der Minimierung von Krankheitsgefahren zu sofort spürbaren positiven Effekten für Ihren Körper und Geist:

- Sie fühlen sich fitter und leistungsstärker.
- Ihr Atem wird frischer, die Zähne weißer und Ihre Haut reiner.
- Sie können wieder besser schmecken und riechen.
- Ihre Immunabwehr wird stärker und Sie sind weniger infekтанfällig.

- Sie erlangen wieder mehr Kontrolle über das eigene Leben und fühlen sich freier.
- Bei Menschen mit Bluthochdruck sinkt der Blutdruck.
- Bei Menschen mit Asthma oder COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) verbessert sich die Lungenfunktion.
- Auch die Menschen in Ihrem Umfeld haben etwas von Ihrem rauchfreien Leben: gesunde Luft zum Atmen und kein abgestandener Zigarettergeruch in der Wohnung, an der Kleidung oder im Auto.

### **Wussten Sie, dass ...**

... Sie bei 20 Zigaretten am Tag nach einem Jahr Rauchstopp 2.550 Euro gespart haben?

... Sie statistisch neun Jahre Lebenszeit gewinnen, wenn Sie mit etwa 40 Jahren aufhören zu rauchen?

... sich bereits zwölf Stunden nach der letzten Zigarette der Sauerstoffgehalt im Blut normalisiert und alle Organe wieder besser mit Sauerstoff versorgt werden?

... sich nach zwei Wochen bis drei Monaten ohne Zigarettenkonsum Ihre Lungenfunktion verbessert und Ihr Kreislauf stabilisiert?

... nach 15 Jahren ohne Rauch Ihr Risiko für Herzkrankheiten dem eines lebenslang Nichtrauchenden entspricht?

**Und übrigens:** Bereits eine Zigarette am Tag hat negative Auswirkungen auf Ihre Gesundheit. Um gesund und fit zu sein, ist daher ein kompletter Ausstieg die richtige Entscheidung.



## Unterschiedliche Wege führen zum Ziel

Hand aufs Herz: Es wird nicht leicht werden, nie mehr zu rauchen. Die gute Nachricht: Es gibt viel erprobtes Wissen über Wege zum Rauchstopp.

Wenn Sie sich für ein rauchfreies Leben entschieden haben, sollten Sie sich zunächst Zeit nehmen, Ihr Rauchverhalten zu erforschen: Wann und aus welchen Gründen greifen Sie zur Zigarette, welche Gefühle und Stimmungen sind damit verbunden? Ein Rauchtagebuch (siehe Seite 12/13) hilft, diese Fragen zu klären. Mithilfe des sogenannten Fagerström-Tests wiederum erkennen Sie, wie abhängig Sie sind.

## Fagerström-Test

Auf der Webseite des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ) können Sie den Test online machen – mit sofortiger Auswertung:

[dkfz.de](https://www.dkfz.de) → Suche: Fagerström → Feststellung einer Tabakabhängigkeit: Fagerström-Test

Die sorgfältige Analyse Ihres Rauchverhaltens ermöglicht es, einen Plan zu entwickeln, der tragfähig genug ist, um die zu erwartenden Durststrecken durchzustehen. Dafür kommen verschiedene Methoden und unterstützende Maßnahmen infrage.

### **Radikaler Stopp oder ausschleichen?**

Das Ziel ist ein Leben ohne Nikotin. Um dies zu erreichen, gibt es grundsätzlich zwei Optionen: der sofortige Stopp, auch Schlusspunktmethode genannt, oder die Reduktionsmethode, bei der Sie die Zahl der Zigaretten allmählich verringern.

Welche Methode Sie auch wählen: Wichtig ist, dass Sie Ihr Verhalten nachhaltig verändern und Zigaretten am Ende passé sind.

### **Wie Sie das Rauchen verlernen**

Die meisten Raucherentwöhnungsprogramme basieren heutzutage auf der sogenannten **kognitiven Verhaltenstherapie**. Das Wort „kognitiv“ steht dabei für die Fähigkeit, zu verstehen und zu lernen. Die Therapie soll also das Verhalten in einem bewussten Lernprozess verändern.



Das ist so zu verstehen: Am Anfang Ihrer Raucherkarriere haben Sie „gelernt“ zu rauchen. Die ersten Zigaretten haben Sie mit positiven Gefühlen verknüpft. Als junger Mensch bedeutete das Rauchen vielleicht „dazugehören“, „cool sein“ oder „sich erwachsen fühlen“. Später dann ging es darum, Stress abzubauen, sich für geleistete Arbeit zu belohnen oder die Pause zu genießen. Über die Jahre hinweg brennen sich solche Gefühlskicks und lieb gewonnenen Gewohnheiten tief in das Suchtgedächtnis ein. Die gute Nachricht ist: Wir können auch das Nichtrauchen positiv verknüpfen und damit neu erlernen.

Die Verhaltenstherapie unterstützt Sie dabei, die Muster im Verhalten zu erkennen und durch genussvolle Alternativen zu ersetzen. Das funktioniert im Wesentlichen so:

**1.** Zunächst machen Sie sich bewusst, etwa mithilfe des **Rauchtagebuchs**: Welche Funktion nimmt das Rauchen in meinem Leben ein? In welchen Situationen habe ich das Verlangen zu rauchen? Was verbinde ich mit der Zigarette?

**2.** Dann entwickeln Sie neue **Verhaltensweisen**. Sie suchen sich attraktive Alternativen für die schwachen Momente.

**3.** Schließlich motivieren Sie sich durch **Belohnung**, um am Ball zu bleiben.

### **Hypnose und Akupunktur**

Viele Raucherinnen und Raucher setzen große Hoffnungen auf Methoden wie Hypnose oder Akupunktur. Für beide gilt allerdings, dass wissenschaftlich bislang nicht belegt ist, ob sie tatsächlich erfolgreich sind. Die Akupunktur hat zumindest keine negativen Effekte. Beim Thema Hypnose empfehlen die Fachgesellschaften, sich ausschließlich an ausgebildete Fachkräfte zu wenden.

### **Nikotinersatz**

Eine „Wunderpille“ gegen das Rauchen gibt es nicht. **Nikotinersatzpräparate** können aber unterschiedlich stark ausgeprägte körperliche Entzugserscheinungen lindern. Es hängt vom Suchttyp ab, welches Präparat geeignet ist:

- **Nikotinplaster** können ein gleichmäßig über den Tag bestehendes Rauchverhalten ausgleichen.
- **Nikotinkaugummis oder -lutschtabletten** eignen sich, wenn Sie ein übermäßiges Verlangen in bestimmten Situationen verspüren, etwa während geselliger Zusammenkünfte oder in Krisen- und Stressmomenten.
- **Nikotinnasensprays** wiederum führen zu einem raschen und hohen Anstieg des Nikotinspiegels im Blut. Sie sollten daher nur von Menschen mit einem vormals sehr hohen Zigarettenkonsum benutzt werden.

Wichtig ist bei all diesen Mitteln die korrekte Dosierung. Die Nikotinpflaster, die über mehrere Wochen eine bestimmte Menge Nikotin über die Haut dem Körper zuführen, gibt es in unterschiedlichen Wirkstärken. Die Dosierung hängt davon ab, wie viele Zigaretten Sie vorher geraucht haben. Anfangs verwenden Sie die mit der höheren Wirkstärke. Im Verlauf „schleichen“ Sie diese stufenweise aus, indem sie im nächsten Schritt das geringer dosierte Pflaster verwenden. Lesen Sie aufmerksam die Packungsbeilage, auch in Bezug auf Nebenwirkungen. Machen Sie sich klar: Die Sucht überwinden Sie so nicht. Ein Nikotinersatz kann allenfalls unterstützend die notwendige Verhaltensänderung begleiten. Die Kosten dafür dürfen von den gesetzlichen Krankenkassen nicht bezahlt werden.

### **Ein Wort zu E-Zigaretten**

Viele Menschen benutzen E-Zigaretten als vermeintlich gesündere Alternative zu Zigaretten. Manche hoffen auch, auf diese Weise über kurz oder lang von der Zigarette loszukommen. Es ist allerdings nicht erwiesen, dass der Rauchstopp so besser gelingt. Tatsächlich können auch E-Zigaretten abhängig machen. Obwohl weitreichende Forschungen zu Folgeschäden durch E-Zigaretten noch fehlen, sind sich Expertinnen und Experten einig, dass auch durch E-Zigaretten ähnliche Gesundheitsrisiken wie beim herkömmlichen Tabakkonsum entstehen können.



### **Medikamente**

Um einem sehr starken Suchtverhalten entgegenzuwirken, können auch Medikamente ärztlich verschrieben werden: entweder Arzneimittel, die die Wirkung des Nikotins im Körper blockieren, oder Antidepressiva. Diese Arzneien sind zwar wirksam, können aber Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Übelkeit oder Schlaflosigkeit haben und sogar zu Depressionen führen. Wägen Sie daher gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sorgfältig ab, ob das für Sie infrage kommt. Und auch hier gilt: Die gesetzlichen Krankenkassen dürfen diese Medikation nicht erstatten.

### **Plan mit mehreren Pfeilern**

Wenn Sie Ihren Rauchausstieg planen, verlassen Sie sich nicht nur auf eine Methode, sondern stellen Sie Ihre Strategie auf mehrere Füße. Für die aktive Gestaltung Ihres Rauchstopps finden Sie auf den nächsten Seiten neben unserem Rauchtagebuch viele Tipps und Kniffe.







## Tipps & Tricks für den Rauchstopp!

Was tun bei unstillbarem Rauchverlangen?  
Wie umgehen mit schlechten Stimmungen?  
Hier ein paar Tricks für den Rauchstopp, die  
anderen geholfen haben.

## Ausstieg mit Köpfchen

- Legen Sie den **Termin zum Rauchstopp** fest.
- Entwickeln Sie eine **Anti-Rückfallstrategie**: Was werden Sie bei Verlangen nach einer Zigarette konkret tun? Definieren Sie für jede „gefährliche“ Situation eine Bewältigungsstrategie.
- **Informieren Sie Ihr Umfeld** und suchen Sie sich Verbündete, die Sie unterstützen und Ihren Rauchstopp befürworten.
- Gestalten Sie den **Einstieg in Ihr neues Leben**: Räumen Sie Ihre Wohnung auf und lüften ordentlich durch, waschen Sie verrauchte Vorhänge, Decken und andere Textilien, entfernen Sie alles, was ans Rauchen erinnert (Aschenbecher, Feuerzeuge etc.). Vielleicht wollen Sie sogar renovieren oder die Wohnung umdekoriieren?
- Planen Sie **Aktivitäten** für die erste rauchfreie Zeit. Eventuell kann es sinnvoll sein, dass Sie Situationen meiden, in denen andere rauchen und Sie damit konfrontiert sind.





## Entzugserscheinungen mildern

Müdigkeit, schlechte Laune, Schlafstörungen – das sind typische Entzugserscheinungen in den ersten Tagen und Wochen. Wenn Sie vorher Ärger, Frust oder Stress mit Zigaretten betäubt haben, müssen Sie jetzt andere Bewältigungsstrategien entwickeln. Hier ein paar Tipps, wie Sie die schwierige erste Zeit in den Griff kriegen:

- **Bewegung und Sport** wirken Wunder gegen die meisten Tiefen des Entzugs. Laufen Sie mal „um den Block“, gehen Sie walken, joggen und Rad fahren.
- Achten Sie auf **ausgewogene Ernährung**, **trinken Sie viel** Wasser oder ungesüßten Tee und halten Sie eine gute **Schlafhygiene** ein (etwa zwei Stunden vor dem Zubettgehen nicht mehr TV oder Handy nutzen sowie Alkohol trinken).

## Vorsicht: Arzneimittelwirkung

Die Wirkung einiger Medikamente, etwa Blutdrucksenker, die bei bestimmten Erkrankungen notwendig sind, kann sich verändern, wenn Sie nicht mehr rauchen. Informieren Sie daher Ihre Ärztin oder Ihren Arzt über Ihre Ausstiegspläne und erkundigen Sie sich, ob die Dosierung Ihrer Medikamente angepasst werden sollte.

- **Erklären Sie den Menschen** in Ihrem Umfeld, warum Sie nicht so „gut drauf“ sind.
- Bei starken Stimmungsschwankungen ist zu empfehlen, **mit jemandem zu sprechen**, vielleicht auch in einem **Forum mit Mitbetroffenen**.
- **Entspannungsübungen** oder ein Entspannungstee helfen bei Abgespanntheit und Gereiztheit.



## Tipps gegen das Verlangen

- Eine gute Handlungsorientierung bieten die „vier A-Tipps“:
  - **Aufschieben:** Eine Verlangens-Attacke dauert normalerweise nur wenige Minuten. Was tun? Atmen Sie tief, entspannen Sie sich, und vertrauen Sie darauf, dass das Verlangen wieder schwindet.
  - **Ausweichen:** Meiden Sie vorausschauend riskante Situationen, etwa Raucherpausen, bestimmte Gruppen oder Treffpunkte.
  - **Abhauen:** Auch wenn Sie sich bereits in einer Situation befinden, die Sie zum Rauchen animiert, können Sie immer noch fliehen.
  - **Ablenken:** Tun Sie etwas anderes Angenehmes, das Sie gedanklich von der Zigarettensehnsucht wegbringt: entspannen, rausgehen, Musik hören oder suchen Sie angenehme Gesellschaft.
- **Tricks gegen akute „Schmacher“ nach Nikotin** sind beispielsweise: eine Nelke kauen, intensive Düfte wie Minze, Nelke oder Vanille einatmen, Wasser im Mund hin- und herbewegen, einen Igelball kneten oder auf der Tischplatte rollen.



- **Belohnen Sie sich:** Gehen Sie für das eingesparte Geld schön essen oder ins Kino. Gönnen Sie sich etwas für jeden rauchfreien Tag, jede Woche, jeden Monat.
- **Schaffen Sie neue Rituale,** die die Zigarette in der Hand ablösen. Das kann sein: spazieren gehen, telefonieren, leckere Getränke wie Smoothies oder Tees kreieren, gärtnern, basteln oder handwerken. Suchen Sie nach etwas, das Ihnen Spaß macht, Sie beschäftigt und ablenkt.

## Motivationshilfen

- Ein **Lebenskonto** hilft, sich zu motivieren. Auf der Plusseite stehen in diesem die Dinge, die in Ihrem Leben positiv sind und die Sie durch das rauchfreie Leben hinzugewinnen. Schreiben Sie auf die Minusseite negative Auswirkungen und was nicht gut läuft. Achten Sie darauf, dass Ihr Kontostand möglichst im Plusbereich bleibt.
- Stellen Sie ein **Sparschwein** auf, in das jeden Tag das eingesparte Geld kommt. Davon können Sie sich dann etwas gönnen: einen Thermenbesuch, ein Konzert oder ein ausgefallenes Kleidungsstück.





## Gestolpert beim Hürdenlauf?

Sie haben auf einer Party oder nach Ärger im Büro doch wieder geraucht? Das ist kein Grund, aufzugeben. Im Durchschnitt brauchen Menschen sieben Anläufe, um für immer rauchfrei zu bleiben. Überlegen Sie, warum Sie schwach wurden, passen Sie Ihre Strategie an – und stehen Sie wieder auf.

### **In puncto Gewichtszunahme**

Viele befürchten mehr Pfunde auf den Rippen infolge des Rauchstopps. Tatsächlich verringert sich ohne Nikotin der Kalorienverbrauch des Körpers. Außerdem greifen viele gern zu leckeren Snacks anstelle der Zigarette. Doch es gibt Möglichkeiten, in Form zu bleiben: Bewegen Sie sich mehr, um das Plus an Kalorien auszugleichen. Um weniger zu naschen, trinken Sie viel Wasser oder ungesüßten Tee und halten kalorienarme Snacks bereit, etwa Obst oder Gemüse.

## Rauchen und Umwelt

Ein Rauchstopp ist auch ein Gewinn für Umwelt und Klima. Schließlich hinterlässt Tabak einen gigantischen ökologischen Fußabdruck. In Zahlen heißt das etwa:

Für die Produktion von einer Tonne Tabak werden laut Tabakatlas des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ)

knapp **4 Millionen Liter**

Wasser verbraucht. Zum Vergleich: Für eine Tonne Fleisch sind es „nur“ **297.000 Liter**.



Herstellung, Vertrieb und Konsum von Zigaretten erzeugen laut Tabakatlas jährlich



**84 Millionen**

Tonnen des Treibhausgases **CO<sub>2</sub>**.

Jedes Jahr werden nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO)

**4,5 Billionen**



**Zigarettenkippen** achtlos weggeworfen und belasten mit Schadstoffen wie Arsen, Blei und Chrom sowie nicht abbaubaren Kunststoffen das Wasser und den Boden.



# Angebote zur Unterstützung

## **Ihre Praxis ist die Anlaufstelle**

Sie wollen mit dem Rauchen aufhören? Dann ist Ihre Ärztin oder Ihr Arzt für Sie da und wird Sie mit Rat und Tat unterstützen.

## **AOK-Gesundheitskurse zum Rauchstopp**

Auch Ihre AOK unterstützt Sie beim Rauchstopp. Fragen Sie bei Ihrer AOK vor Ort nach oder nutzen Sie die Kursdatenbank unseres Internetauftritts, um einen passenden **Kurs zum Thema Rauchen** in Ihrer Nähe zu finden:

[aok.de/gesundheitskurse](https://aok.de/gesundheitskurse)

## Angebote der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

- Das Rauchfrei-Ausstiegsprogramm der BZgA ist ein von der AOK anerkanntes **Onlineprogramm zur Tabakentwöhnung**. Es ist wissenschaftlich erprobt. Die individuellen Kurse basieren auf der kognitiven Verhaltenstherapie.

Mehr unter:

[rauchfrei-info.de](http://rauchfrei-info.de) → Aufhören → Das rauchfrei Ausstiegsprogramm

- Das **Beratungstelefon zur Rauchentwöhnung**: kostenlose Servicenummer 0 800 8 31 31 31\* (montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr, freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr)  
\* kostenfrei aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz

- Die **kostenfreie Broschüre** „Ja, ich werde rauchfrei“ zum Downloaden unter:

[shop.bzga.de](http://shop.bzga.de) → Suche: „Ja, ich werde rauchfrei“

- Der **Nichtraucherkalender** mit praktischen Tipps für die ersten 100 Tage ohne Zigarette. Sie erhalten ihn kostenfrei unter Angabe der Bestellnummer 31350003 bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln. Er ist auch bestellbar per E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) oder das PDF herunterladen unter:

[shop.bzga.de](http://shop.bzga.de) → Suche: Nichtraucherkalender

## Weitere Informationen über AOK-Curaplan erhalten Sie:

- in Ihrer AOK PLUS-Filiale vor Ort oder
- am Servicetelefon unter 0800 1059000\*
- unter [aok.de/curaplan](https://aok.de/curaplan)

\* deutschlandweit kostenfrei, und das rund um die Uhr  
aus allen Netzen

### Herausgeber:

**AOK PLUS. Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.**

Verantwortlich für den Text: AOK-Bundesverband, Berlin;  
Redaktion und Verlag: KomPart Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Berlin; 23-0499; Grafik: Angela Ziegler, Ulrich Scholz;  
Fotos: Istock.com/Angel Santana Garcia, AOK, Istock.com/Tom  
Merton, Istock.com/Christopher Ames, Istock.com/AJ\_Watt,  
Istock.com/shapecharge; Illustrationen: Ulrich Scholz/  
AOK;

Druck: Albersdruck GmbH & Co. KG, Düsseldorf.

Dieses Druckerzeugnis wurde klimaneutral produziert.

Freigabe durch BAS: 17.4.2023; Stand: Mai 2023



**AOK PLUS. Die Gesundheitskasse  
für Sachsen und Thüringen.**