

Wie kann ich es schaffen, das Rauchen aufzugeben?

Warum sollte ich das Rauchen aufgeben?

Zigarettenrauchen steht ganz oben auf der Liste der größten Risikofaktoren unserer Todesursache Nr. 1 – Herz- und Gefäßkrankheiten. Tatsächlich wird fast ein Fünftel der durch Herzerkrankungen bedingten Todesfälle durch Rauchen verursacht. Die lange Liste der Erkrankungen und Todesfälle, die auf Rauchen zurückzuführen sind, ist erschreckend. Rauchen schädigt auch Tausende von Nichtraucher, die Zigarettenrauch ausgesetzt sind, darunter auch Säuglinge und Kinder.

Wenn Sie Raucher sind, haben Sie allen Grund, sich um die Auswirkung des Rauchens auf Ihre Gesundheit, Ihre Angehörigen und Andere Sorgen zu machen. Sie könnten zu einem der über 430.000 Todesfälle pro Jahr werden, die durch Rauchen bedingt sind. Wenn Sie aufhören, verringern Sie dieses Risiko ganz erheblich.

Ist es zum Aufhören zu spät?

Ganz gleich, wie viel oder wie lange Sie geraucht haben – wenn Sie das Rauchen aufgeben, beginnt Ihr Risiko einer Herzerkrankung und eines Schlaganfalls abzunehmen.

Mit der Zeit ist Ihr Risiko in etwa genauso hoch, als ob Sie niemals geraucht hätten!

Wie höre ich auf?

Erster Schritt

- Erstellen Sie eine Liste Ihrer Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören, und lesen Sie sie mehrmals täglich durch.
- Umwickeln Sie Ihre Zigarettschachteln mit Papier und Gummibändern. Notieren Sie jedes Mal, wenn Sie rauchen, die Tageszeit, wie Sie sich fühlen, und wie wichtig diese Zigarette für Sie auf einer Skala von 1 bis 5 ist.
- Wickeln Sie die Packung wieder ein.

Zweiter Schritt

- Lesen Sie weiterhin Ihre Liste mit Gründen und ergänzen Sie sie, falls Sie können.
- Tragen Sie keine Streichhölzer bei sich, und bewahren Sie Ihre Zigaretten außerhalb Ihrer unmittelbaren Reichweite auf.
- Versuchen Sie jeden Tag, weniger zu rauchen, und versuchen Sie, diejenigen Zigaretten nicht zu rauchen, die nicht absolut wichtig sind.

Dritter Schritt

- Setzen Sie den zweiten Schritt fort. Setzen Sie sich einen Stichtag, um aufzuhören.
- Kaufen Sie erst dann eine neue Schachtel, wenn Sie die alte aufgeraucht haben.

- Wechseln Sie zwei Mal wöchentlich die Marke, jedes Mal zu einer Marke mit weniger Teer- und Nikotingehalt.
- Versuchen Sie, 48 Stunden hintereinander nicht zu rauchen.

Vierter Schritt

- Hören Sie ganz mit dem Rauchen auf, Werfen Sie alle Zigaretten und Streichhölzer weg. Verstecken Sie Feuerzeuge und Aschenbecher.
 - Sorgen Sie dafür, dass Sie beschäftigt sind! Gehen Sie ins Kino, betätigen Sie sich körperlich, machen Sie lange Spaziergänge, fahren Sie Fahrrad.
 - Vermeiden Sie Situationen und „Auslöser“, die Sie mit Rauchen verbinden.
 - Suchen Sie sich gesunden Ersatz für das Rauchen. Tragen Sie Kaugummi ohne Zucker oder künstlich gesüßte Pfefferminzbonbons bei sich. Kauen Sie Möhren oder Selleriestangen. Versuchen Sie, etwas Handwerkliches oder andere Dinge mit den Händen zu tun.
 - Machen Sie Tiefatmungsübungen, wenn Sie den Drang zu rauchen verspüren.
-

Was ist, wenn ich rauche, nachdem ich aufgehört habe?

Wenn Sie erst einmal eine Zigarette geraucht haben, ist es sehr schwer, Nichtraucher zu bleiben. Tun Sie also alles, was in Ihren Kräften steht, um diese „eine Zigarette“ zu vermeiden. Das Verlangen zu rauchen geht vorbei. Am schwierigsten sind die ersten 2 bis 5 Minuten. Wenn Sie nach dem Aufhören rauchen:

- bedeutet das nicht, dass Sie wieder Raucher sind – tun Sie sofort etwas, um wieder

auf den richtigen Weg zurückzugelangen.

- Bestrafen Sie sich nicht, und machen Sie sich keine Vorwürfe – sagen Sie sich, dass Sie immer noch Nichtraucher sind.
- Denken Sie darüber nach, warum Sie geraucht haben, und beschließen Sie, was Sie tun werden, wenn sich die Situation das nächste Mal ergibt.
- Unterzeichnen Sie einen Vertrag, Nichtraucher zu bleiben.

Was geschieht, nachdem ich aufgehört habe?

- Ihr Geruchs- und Geschmackssinn kehrt zurück.
- Ihr Raucherhusten verschwindet.
- Sie verdauen normal.
- Sie fühlen sich frisch und energiegeladener.
- Sie können viel müheloser atmen.
- Das Treppensteigen fällt Ihnen leichter.

- Sie müssen sich nicht mehr über den Schmutz, über Geruch und Brandflecken in Kleidungsstücken ärgern.
- Sie fühlen sich von dem „Bedürfnis“ nach Zigaretten befreit.
- Sie leben länger, und die Wahrscheinlichkeit, eine Herzerkrankung, einen Schlaganfall oder eine Lungenkrankheit und Krebs zu bekommen, ist geringer.

Wie kann ich mehr erfahren?

1. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Krankenschwester oder anderen Gesundheitsfachleuten. Wenn Sie herzkrank sind oder einen Schlaganfall hatten, besteht unter Umständen auch für Ihre Familienangehörigen ein höheres Risiko. Für sie ist es sehr wichtig, jetzt etwas zu ändern, um ihr Risiko zu senken.
2. Rufen Sie 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) an oder besuchen Sie americanheart.org, um mehr über Herzkrankheiten zu erfahren.

3. Für weitere Informationen zum Thema Schlaganfall rufen Sie bitte 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) an, oder besuchen Sie uns online unter StrokeAssociation.org.

Wir haben noch viele weitere Informationsblätter und Lernbroschüren, die Ihnen dabei helfen, gesündere Wege zur Verringerung Ihres Risikos zu wählen, Krankheiten zu bewältigen oder einen Angehörigen zu pflegen.

Wissen ist Macht! Daher heißt es lernen und leben – *Learn and Live!*

Haben Sie Fragen oder Anmerkungen für Ihren Arzt oder Ihre Krankenschwester?

- Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um Ihre persönlichen Fragen für Ihren nächsten Besuch bei Ihrem Gesundheitsdienstleister aufzuschreiben. Zum Beispiel:

Wann hört das Verlangen zu rauchen auf?

Wie kann ich Gewichtszunahmen vermeiden?

Die Statistiken in diesem Blatt waren bei Veröffentlichung auf aktuellem Stand. Die jüngsten Statistiken sind dem Heart Disease and Stroke Statistics Update - der Aktualisierung der Statistik für Herzerkrankungen und Schlaganfälle - unter americanheart.org/statistics zu entnehmen.

© 1994, 2002, 2004, American Heart Association

American Heart Association®

Learn and Live_{SM}

Wie kann ich mit dem Stress umgehen, nicht mehr zu rauchen?

Niemand sagt, es sei leicht, mit dem Rauchen aufzuhören. Aber jeder sagt, dass es die Sache wert ist! Wenn Sie aufhören, verringert sich dadurch drastisch Ihr Risiko, Herz- oder Gefäßkrankheiten zu bekommen – Krankheiten, an denen alle 34 Sekunden ein Mensch stirbt. Dadurch wird auch die Möglichkeit verringert, dass Sie Lungenkrankheiten oder Krebs bekommen. Vor allem aber kann es Ihr Leben und das Leben von Nichtraucherern in Ihrer Umgebung retten, wenn Sie aufhören.

Ganz gleich, wie viel oder wie lange Sie geraucht haben – wenn Sie das Rauchen aufgeben, beginnt Ihr Risiko einer Herzerkrankung oder eines Schlaganfalls abzunehmen. Mit der Zeit ist Ihr Risiko in etwa genauso hoch, als ob Sie niemals geraucht hätten!

Wie kann ich das Verlangen nach Zigaretten überwinden?

- Schreiben Sie die Gründe auf, aus denen Sie aufhören, und sehen Sie sich die Liste häufig an.
- Verleiten Sie sich nicht selbst, wieder zu rauchen. Wenn Sie das Verlangen verspüren, „nur eine“ zu rauchen, hindern Sie sich daran. Denken Sie darüber nach, wodurch das Verlangen in Ihnen ausgelöst wurde, und suchen Sie eine andere Möglichkeit, damit umzugehen. Wenn Sie zum Beispiel nervös sind und glauben, Sie brauchten eine Zigarette, versuchen Sie zu erkennen, dass Sie stattdessen einen Spaziergang machen könnten, um sich zu beruhigen.
- Seien Sie darauf vorbereitet, wenn Sie das Verlangen überkommt. Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein, wenn Sie beim Trinken rauchen, damit Sie das Versprechen nicht entkräften, das Sie sich gegeben haben.
- Ändern Sie Ihre Gewohnheiten. Putzen Sie sich nach dem Essen die Zähne oder gehen Sie mit Ihrem Hund spazieren, statt eine Zigarette zu rauchen.
- Gehen Sie dahin, wo Rauchen verboten ist, Bitten Sie in Restaurants um einen Tisch im Nichtraucherbereich.
- Halten Sie sich an Leute, die nicht rauchen. Bitten Sie um Unterstützung und suchen Sie sich einen Freund, den Sie anrufen können, wenn Sie schwach werden. Sagen Sie anderen, sie könnten Ihnen helfen, indem sie Ihnen keine Zigaretten geben, und indem sie Sie unterstützen.
- Belohnen Sie sich jedes Mal, wenn Sie einen Tag oder eine Woche ohne Rauchen geschafft haben. Gönnen Sie sich einen Kinobesuch. Oder stellen Sie sich vor, wie viel Geld Sie gespart haben, und kaufen Sie sich etwas Besonderes.

Wie kann ich entspannen?

- Versuchen Sie, tief ein- und auszuatmen. Nehmen Sie einen langen, tiefen Atemzug, zählen Sie bis 10 und atmen wieder aus. Wiederholen Sie das fünf Mal, und Sie werden sich viel entspannter fühlen.
- Gönnen Sie sich täglich 20 Minuten, um auf folgende Weise Spannung abzubauen: Schließen Sie die Augen, entspannen Sie die Muskeln und denken Sie intensiv über ein Wort wie „ruhig“ nach. Sagen Sie es so lange, bis Sie einen entspannten Zustand erreichen.
- Denken Sie positiv! Konzentrieren Sie sich darauf, wie fantastisch es ist, dass Sie das Rauchen aufgegeben haben, wie viel besser das Essen schmeckt und wie schön es ist, nicht mit Husten aufzuwachen. Erinnern Sie sich daran, wie Rauchen stinkt, die Zähne verfärbt und schlechten Atem macht.
- Hören Sie sich Entspannungstonbänder an.

Inwieweit kann körperliche Betätigung helfen?

- Spazierengehen und andere körperliche Betätigung baut Stress ab und macht Sie ruhiger.
- Es kann Ihre Laune verbessern.
- Es kann Sie davon abhalten, an Zigaretten zu denken.
- Es kann Ihnen helfen, Ihren Appetit zu beherrschen.
- Es kann Ihnen helfen abzunehmen, falls Sie übergewichtig sind, oder auf Ihrem Normalgewicht zu bleiben.
- Es kann Ihren Blutdruck senken.
- Es kann Ihren Blutfettgehalt an „schlechten“ Fetten senken.
- Es kann dazu beitragen, Ihr Risiko zu verringern, eine Herzkrankheit oder einen Schlaganfall zu bekommen.

Wie kann ich mehr erfahren?

4. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Krankenschwester oder anderen Gesundheitsfachleuten. Wenn Sie herzkrank sind oder einen Schlaganfall hatten, besteht unter Umständen auch für Ihre Familienangehörigen ein höheres Risiko. Für sie ist es sehr wichtig, jetzt etwas zu ändern, um ihr Risiko zu senken.
5. Rufen Sie 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) an, oder besuchen Sie americanheart.org, um mehr über Herzkrankheiten zu erfahren.
6. Für weitere Informationen zum Thema Schlaganfall rufen Sie bitte 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) an oder besuchen Sie uns online unter StrokeAssociation.org.
Wir haben noch viele weitere Informationsblätter und Lernbroschüren, die Ihnen dabei helfen, gesündere Wege zur Verringerung Ihres Risikos zu wählen, Krankheiten zu bewältigen oder einen Angehörigen zu pflegen.

Wissen ist Macht! Daher heißt es lernen und leben – *Learn and Live!*

Wie sehen die Warnsignale bei Herzanfall und Schlaganfall aus?

Warnsignale für einen Herzanfall:

Einige Herzanfälle sind plötzlich und heftig. Meistens beginnen sie jedoch langsam, mit leichten Schmerzen oder Unwohlsein und einem oder mehreren der folgenden Symptome:

- **Unbehagen in der Brust**
- **Unbehagen in anderen Bereichen des Oberkörpers**
- **Kurzatmigkeit mit oder ohne Unbehagen in der Brust**
- **Andere Symptome, darunter kalte Schweißausbrüche, Übelkeit oder Schwindel**

Warnsignale für einen Schlaganfall:

- **Plötzliche Schwäche oder Taubheit im Gesicht, Arm oder Bein, insbesondere auf einer Körperseite**
- **Plötzliche Verwirrtheit, Sprach- oder Verständnisschwierigkeiten**
- **Plötzliche Sehstörungen auf einem oder beiden Augen**
- **Plötzliche Beschwerden beim Laufen, Schwindelanfälle, Gleichgewichtsverlust oder Verlust der Koordination**
- **Plötzliche starke Kopfschmerzen ohne bekannte Ursache**

Lernen Sie, einen Schlaganfall zu erkennen. Verlorene Zeit ist verlorene Gehirnfunktion.

Rufen Sie 9-1-1 an... Suchen Sie sofort ein Krankenhaus auf, wenn Sie Symptome eines Herz-anfalls oder Schlaganfalls wahrnehmen!

Haben Sie Fragen oder Anmerkungen für Ihren Arzt oder Ihre Krankenschwester?

- Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um Ihre persönlichen Fragen für Ihren nächsten Besuch bei Ihrem Gesundheitsdienstleister aufzuschreiben. Zum Beispiel:

Wie lange dauert das Verlangen nach einer Zigarette? _____

Was ist mit Nikotinkaugummi? _____

Was ist mit Nikotinplastern? _____

Die Statistiken in diesem Blatt waren bei Veröffentlichung auf aktuellem Stand. Die jüngsten Statistiken sind dem Heart Disease and Stroke Statistics Update - der Aktualisierung der Statistik für Herzerkrankungen und Schlaganfälle - unter americanheart.org/statistics zu entnehmen.

© 1994, 2002, 2004, American Heart Association

**American Heart
Association®**

Learn and Live_{SM}

Wie kann ich mit dem Stress umgehen, nicht mehr zu rauchen?

Niemand sagt, es sei leicht, mit dem Rauchen aufzuhören. Aber jeder sagt, dass es die Sache wert ist! Wenn Sie aufhören, verringert sich dadurch drastisch Ihr Risiko, Herz- oder Gefäßkrankheiten zu bekommen – Krankheiten, an denen alle 34 Sekunden ein Mensch stirbt. Dadurch wird auch die Möglichkeit verringert, dass Sie Lungenkrankheiten oder Krebs bekommen. Vor allem aber kann es Ihr Leben und das Leben von Nichtrauchern in Ihrer Umgebung retten, wenn Sie aufhören.

Ganz gleich, wie viel oder wie lange Sie geraucht haben – wenn Sie das Rauchen aufgeben, beginnt Ihr Risiko einer Herzerkrankung oder eines Schlaganfalls abzunehmen. Mit der Zeit ist Ihr Risiko in etwa genauso hoch, als ob Sie niemals geraucht hätten!

Wie kann ich das Verlangen nach Zigaretten überwinden?

- Schreiben Sie die Gründe auf, aus denen Sie aufhören, und sehen Sie sich die Liste häufig an.
- Verleiten Sie sich nicht selbst, wieder zu rauchen. Wenn Sie das Verlangen verspüren, „nur eine“ zu rauchen, hindern Sie sich daran. Denken Sie darüber nach, wodurch das Verlangen in Ihnen ausgelöst wurde, und suchen Sie eine andere Möglichkeit, damit umzugehen. Wenn Sie zum Beispiel nervös sind und glauben, Sie brauchten eine Zigarette, versuchen Sie zu erkennen, dass Sie stattdessen einen Spaziergang machen könnten, um sich zu beruhigen.
- Seien Sie darauf vorbereitet, wenn Sie das Verlangen überkommt. Schränken Sie Ihren Alkoholkonsum ein, wenn Sie beim Trinken rauchen, damit Sie das Versprechen nicht entkräften, das Sie sich gegeben haben.
- Ändern Sie Ihre Gewohnheiten. Putzen Sie sich nach dem Essen die Zähne oder gehen Sie mit Ihrem Hund spazieren, statt eine Zigarette zu rauchen.
- Gehen Sie dahin, wo Rauchen verboten ist, Bitten Sie in Restaurants um einen Tisch im Nichtraucherbereich.
- Halten Sie sich an Leute, die nicht rauchen. Bitten Sie um Unterstützung und suchen Sie sich einen Freund, den Sie anrufen können, wenn Sie schwach werden. Sagen Sie anderen, sie könnten Ihnen helfen, indem sie Ihnen keine Zigaretten geben, und indem sie Sie unterstützen.
- Belohnen Sie sich jedes Mal, wenn Sie einen Tag oder eine Woche ohne Rauchen geschafft haben. Gönnen Sie sich einen Kinobesuch. Oder stellen Sie sich vor, wie viel Geld Sie gespart haben, und kaufen Sie sich etwas Besonderes.

Wie kann ich entspannen?

- Versuchen Sie, tief ein- und auszuatmen. Nehmen Sie einen langen, tiefen Atemzug, zählen Sie bis 10 und atmen wieder aus. Wiederholen Sie das fünf Mal, und Sie werden sich viel entspannter fühlen.
- Gönnen Sie sich täglich 20 Minuten, um auf folgende Weise Spannung abzubauen: Schließen Sie die Augen, entspannen Sie die Muskeln und denken Sie intensiv über ein Wort wie „ruhig“ nach. Sagen Sie es so lange, bis Sie einen entspannten Zustand erreichen.
- Denken Sie positiv! Konzentrieren Sie sich darauf, wie fantastisch es ist, dass Sie das Rauchen aufgegeben haben, wie viel besser das Essen schmeckt und wie schön es ist, nicht mit Husten aufzuwachen. Erinnern Sie sich daran, wie Rauchen stinkt, die Zähne verfärbt und schlechten Atem macht.
- Hören Sie sich Entspannungstonbänder an.

Inwieweit kann körperliche Betätigung helfen?

- Spaziergehen und andere körperliche Betätigung baut Stress ab und macht Sie ruhiger.
- Es kann Ihre Laune verbessern.
- Es kann Sie davon abhalten, an Zigaretten zu denken.
- Es kann Ihnen helfen, Ihren Appetit zu beherrschen.
- Es kann Ihnen helfen abzunehmen, falls Sie übergewichtig sind, oder auf Ihrem Normalgewicht zu bleiben.
- Es kann Ihren Blutdruck senken.
- Es kann Ihren Blutfettgehalt an „schlechten“ Fetten senken.
- Es kann dazu beitragen, Ihr Risiko zu verringern, eine Herzkrankheit oder einen Schlaganfall zu bekommen.

Wie kann ich mehr erfahren?

7. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Krankenschwester oder anderen Gesundheitsfachleuten. Wenn Sie herzkrank sind oder einen Schlaganfall hatten, besteht unter Umständen auch für Ihre Familienangehörigen ein höheres Risiko. Für sie ist es sehr wichtig, jetzt etwas zu ändern, um ihr Risiko zu senken.
8. Rufen Sie 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) an, oder besuchen Sie americanheart.org, um mehr über Herzkrankheiten zu erfahren.
9. Für weitere Informationen zum Thema Schlaganfall rufen Sie bitte 1-888-4-STROKE (1-888-478-7653) an oder besuchen Sie uns online unter StrokeAssociation.org.
Wir haben noch viele weitere Informationsblätter und Lernbroschüren, die Ihnen dabei helfen, gesündere Wege zur Verringerung Ihres Risikos zu wählen, Krankheiten zu bewältigen oder einen Angehörigen zu pflegen.

Wissen ist Macht! Daher heißt es lernen und leben – *Learn and Live!*

Wie sehen die Warnsignale bei Herzanfall und Schlaganfall aus?

Warnsignale für einen Herzanfall:

Einige Herzanfälle sind plötzlich und heftig. Meistens beginnen sie jedoch langsam, mit leichten Schmerzen oder Unwohlsein und einem oder mehreren der folgenden Symptome:

- **Unbehagen in der Brust**
- **Unbehagen in anderen Bereichen des Oberkörpers**
- **Kurzatmigkeit mit oder ohne Unbehagen in der Brust**
- **Andere Symptome, darunter kalte Schweißausbrüche, Übelkeit oder Schwindel**

Warnsignale für einen Schlaganfall:

- **Plötzliche Schwäche oder Taubheit im Gesicht, Arm oder Bein, insbesondere auf einer Körperseite**
- **Plötzliche Verwirrtheit, Sprach- oder Verständnisschwierigkeiten**
- **Plötzliche Sehstörungen auf einem oder beiden Augen**
- **Plötzliche Beschwerden beim Laufen, Schwindelanfälle, Gleichgewichtsverlust oder Verlust der Koordination**
- **Plötzliche starke Kopfschmerzen ohne bekannte Ursache**

Lernen Sie, einen Schlaganfall zu erkennen. Verlorene Zeit ist verlorene Gehirnfunktion.

Rufen Sie 9-1-1 an... Suchen Sie sofort ein Krankenhaus auf, wenn Sie Symptome eines Herz-anfalls oder Schlaganfalls wahrnehmen!

Haben Sie Fragen oder Anmerkungen für Ihren Arzt oder Ihre Krankenschwester?

- Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um Ihre persönlichen Fragen für Ihren nächsten Besuch bei Ihrem Gesundheitsdienstleister aufzuschreiben. Zum Beispiel:

Wie lange dauert das Verlangen nach einer Zigarette? _____

Was ist mit Nikotinkaugummi? _____

Was ist mit Nikotinplastern? _____

Die Statistiken in diesem Blatt waren bei Veröffentlichung auf aktuellem Stand. Die jüngsten Statistiken sind dem Heart Disease and Stroke Statistics Update - der Aktualisierung der Statistik für Herzerkrankungen und Schlaganfälle - unter americanheart.org/statistics zu entnehmen.

© 1994, 2002, 2004, American Heart Association

American Heart Association®

Learn and Live_{SM}