



<p>Raucher sterben durchschnittlich 10 Jahre früher als Menschen, die nie geraucht haben.</p> <p>Quelle: Stiftung Gesundheitswesen / Tabakatlas Deutschland (2015)</p>	<p>25 Milliarden Euro geben die Deutschen jährlich für Tabakwaren aus.</p> <p>Quelle: Stiftung Gesundheitswesen / Tabakatlas Deutschland (2015)</p>	<p>Die Schadstoffe im Tabakrauch schädigen nahezu alle körperlichen Organe und sind Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen oder verschiedene Krebserkrankungen.</p> <p>Quelle: Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>Vier von fünf Lungenkrebstodesfällen sind auf das Rauchen zurückzuführen.</p> <p>Quelle: Stiftung Gesundheitswesen</p>
<p>Die zahlreichen durch Rauchen verursachten Krankheits- und Todesfälle belasten das Gesundheitswesen und die Volkswirtschaft Deutschlands immens.</p> <p>Quelle: Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>Die meisten Raucher*Innen rauchen täglich bis zu 20 Zigaretten. Bei einem Schachtel-Preis von fünf Euro geben Raucherinnen und Raucher also im Monat etwa 150 Euro aus – im Jahr etwa 1.800 Euro.</p> <p>Quelle: Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>Deutschland ist das einzige Land in Europa, in dem Außenwerbung für Tabak erlaubt ist.</p> <p>Quelle: Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>Mögliche Barrieren bei der Aufnahme einer Raucherentwöhnung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Angst vor Entzugserscheinungen - Raucherfreundliches Umfeld (u. a. viele Raucher unter Familie und Freunden) - Stressige Lebensumstände – oder im Gegenteil: Überbrücken von Langeweile - Rauchen als Genuss - Verlust möglicher Vorteile, z. B. mehr Pausen bei der Arbeit, Geselligkeit <p>Quelle: Stiftung Gesundheitswesen</p>
<p>Aus welchen Gründen möchtest Du aufhören zu rauchen?</p> <p><input type="checkbox"/> Ich möchte gesund bleiben.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich möchte eine Familie gründen.</p> <p><input type="checkbox"/> Rauchen ist mir zu teuer.</p> <p><input type="checkbox"/> Meine Familie soll nicht unter Passivrauch leiden.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich habe bereits gesundheitliche Probleme, die sich nicht verschlechtern sollen.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich möchte nicht so enden wie ein rauchendes Familienmitglied.</p> <p><input type="checkbox"/> Ich möchte nicht mehr abhängig sein.</p> <p>Quelle: Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>Weniger zu rauchen kann ein erster Schritt sein – langfristig hilft aber nur ein Rauchstopp, um die Folgen des Rauchens abzuwenden.</p> <p>Quelle: Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>Nach dem Aufhören: „Der Geschmacks- und Geruchssinn hat sich sehr schnell verbessert.“</p> <p>Quelle: Erfahrungsbericht, Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>Nach dem Aufhören: „Die Kleider haben nicht mehr nach Rauch gestunken.“</p> <p>Quelle: Erfahrungsbericht, Stiftung Gesundheitswesen</p>
<p>Nach dem Aufhören: „Und je regelmäßiger ich laufe, umso mehr bin ich fit geworden und umso mehr ist dann auch die Kurzatmigkeit zurückgegangen und auch das Gewicht konnte ich halten.“</p> <p>Quelle: Erfahrungsbericht, Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>„Ich habe mich an der frischen Luft bewegt und ich habe einfach das positive gesehen, was ich dadurch auch gewinne, wenn ich aufhöre zu rauchen.“</p> <p>Quelle: Erfahrungsbericht, Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>„Es geht immer nur um ein paar Minuten, wo das Verlangen nach der Zigarette sehr groß war. Ich habe mich selbst natürlich motiviert, in dem ich auch neue Dinge ausprobiert habe. Ich habe mir einfach auch mal was Schönes gegönnt. Ich habe mir einen Blumenstrauß gekauft. Ich habe die Wohnung gestrichen. Ich habe versucht, statt Kaffee eine Tasse Tee zu trinken.“</p> <p>Quelle: Erfahrungsbericht, Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>Nach dem Aufhören: „Ich habe weniger Herzklopfen gehabt, die Kurzatmigkeit ging zurück.“</p> <p>Quelle: Erfahrungsbericht, Stiftung Gesundheitswesen</p>
<p>„Ich habe die ganze Zeit irgendwas gesucht, was ich mir in den Mund stecken kann, wie ein Ersatz: Kaugummis, Pfefferminzbonbons. Ich habe viel Weintrauben gegessen oder Salztangen. Und meine Hände waren halt immer beschäftigt, indem ich gemalt habe, u.a. Malen nach Zahlen. Ich habe angefangen, Tagebuch zu schreiben. So dass ich quasi gar nicht mehr die Möglichkeit hatte, zur Zigarette zu greifen, weil ich die ganze Zeit beschäftigt war.“</p> <p>Quelle: Erfahrungsbericht, Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>Nach dem Aufhören: „Ich bin ein freier, selbstbestimmter Mensch. Ich lasse mir nicht mehr von einer Zigarette vorschreiben, wie ich zu leben habe.“</p> <p>Quelle: Erfahrungsbericht, Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>Nach dem Aufhören: „Ich bin in der Werbung raus gegangen, um NICHT zu rauchen.“</p> <p>Quelle: Erfahrungsbericht, Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>Nach dem Aufhören: „Und man ist viel freier, weil man auch nicht unbedingt nach einem Ort sucht, wo man rauchen darf.“</p> <p>Quelle: Erfahrungsbericht, Stiftung Gesundheitswesen</p>
<p>„Ex-RaucherInnen kennen ja noch die Raucherpause. Die soll man bitte unbedingt auch beibehalten - nur man sollte den Inhalt ändern.“</p> <p>Quelle: Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>„Das eine beim Aufhören ist ja der körperliche Entzug und die Entgiftung, das andere sind natürlich Gewohnheiten und Rituale. Und da kann man in der Regel immer so vorgehen, dass man bestimmte Auslöser versucht zu vermeiden, zu verändern oder das Kopfkino anzupassen.“</p> <p>Quelle:Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>„Die Anfangseuphorie nach dem Rauchstopp lässt meistens so nach 6 - 8 Wochen ein bisschen nach. Da ist es wichtig, dass man sich nochmal vergegenwärtigt: Wie war das eigentlich beim Aufhören? Was ist mir schwer gefallen? Was ist passiert und was musste ich alles durchstehen?“</p> <p>Quelle:Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>„Nach 2 - 3 Monaten fühlt man sich ja meistens schon als stabiler Ex-Raucher und wird [...] übermütig und traut sich vielleicht auch wieder mehr zu trinken oder begibt sich vielleicht auch in die Gesellschaft von Rauchern. Das sind auch nochmal so Situationen, wo man vielleicht unvermutet eine Zigarette angeboten bekommt. Da ist es immer günstig, eine „Trockenübung“ zu machen und sich quasi heimlich, still und leise zu Hause vorzubereiten. [...] Wie reagiere ich vielleicht auf solche Angebote?“</p> <p>Quelle: Stiftung Gesundheitswesen</p>
<p>Rückfälle verhindern: Vermeiden Sie am besten Situationen, in denen Sie früher gern geraucht haben.</p> <p>Quelle: Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>Rückfälle verhindern: Entfernen Sie Hinweisreize, z. B. alte Zigaretten oder Aschenbecher.</p> <p>Quelle: Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>Rückfälle verhindern: Informieren Sie Familienmitglieder und Freunde über Ihr Ziel, mit dem Rauchen aufzuhören, und bitten Sie sie um Unterstützung.</p> <p>Quelle: Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>Rückfälle verhindern: Teilen Sie Ihre Erfahrungen als Nichtraucher mit Freunden und der Familie.</p> <p>Quelle: Stiftung Gesundheitswesen</p>
<p>Rückfälle verhindern: Lenken Sie sich mit Entspannungstechniken, Bewegung oder anderem ab.</p> <p>Quelle: Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>Rückfälle verhindern: Sport und gesunde Ernährung reduzieren Entzugssymptome. Zudem beugen Sie so einer Gewichtszunahme vor.</p> <p>Quelle: Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>Rückfälle verhindern: Führen Sie sich immer wieder vor Augen, welche Vorteile das Nichtrauchen mit sich bringt und welche Ziele Sie mit dem Nichtrauchen erreichen wollen.</p> <p>Quelle: Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>Rückfälle verhindern: Bestätigen Sie sich immer wieder selbst („Ich schaffe das!“).</p> <p>Quelle: Stiftung Gesundheitswesen</p>



<p>Mit einer Zigarette tust Du Dir nichts Gutes / etwas für Dich.</p> <p>Im Gegenteil!</p>	<p>Akzeptiere, dass Du jetzt ein Nichtraucher bist. Das ist total cool.</p>	<p>Genieße die Freiheit, Dir den Tag nicht vom Rauchen bestimmen zu lassen.</p>	<p>Jede nicht gerauchte Zigarette ist gut für Dich und Deinen Körper.</p>
<p>Heute solltest Du Dich belohnen. Gönn Dir was Schönes!</p>	<p>Schreib eine nette Nachricht an eine Person, die Du magst.</p>	<p>Geh für ein paar Minuten an die frische Luft und atme mal richtig tief durch.</p>	<p>Sei stolz auf Dich!</p>
<p>Mach Dir gute Musik an.</p>	<p>Je länger geraucht wird, umso schneller altert die Haut. So ist die Haut von Rauchern, die 20 Zigaretten pro Tag konsumieren, bereits im mittleren Lebensalter um zehn Jahre mehr gealtert als bei Nichtrauchern.</p> <p>Quelle: haut.de</p>	<p>Tabakkonsum zeigt sich an großen Tränensäcken, schlaffen Wangen, sowie Falten rund um Mund und Nase. Meist ist die Hautfarbe von Rauchern eher fahl.</p> <p>Quelle: haut.de</p>	<p>Rauchen führt jedoch nicht nur zur Verfärbung der Zähne, sondern schadet zusätzlich dem Zahnfleisch als auch dem Zahnhalteapparat und kann schwerwiegende Folgen in Form von Karies, Parodontitis und anderen Krankheiten haben.</p> <p>Quelle: deutsche-familienversicherung.de</p>
<p>Überleg Dir, was Du heute Leckeres und Gesundes kochen kannst!</p>	<p>Schreibe fünf Gründe für das Nichtrauchen auf.</p>	<p>Was wirst Du mit dem Geld, das Du durch das Nichtrauchen einsparst, machen?</p>	<p>Vermeide ab sofort Rolltreppen und Fahrstühle. Du wirst durch das Nichtrauchen weniger kurzatmig sein.</p>
<p>Atme zehnmal tief ein und aus!</p>	<p>Wie lange bist Du jetzt rauchfrei? Was hat sich seitdem für Dich verändert?</p>	<p>Kinder von Rauchern werden eher selbst zu Rauchern, als Kinder von Nichtrauchern.</p>	<p>Gehe, wenn möglich, täglich mindestens eine halbe Stunde spazieren.</p>
<p>Erzähle einer Person aus Deinem Bekanntenkreis, dass Du mit dem Rauchen aufgehört hast.</p>	<p>Bastle Dir eine Nichtraucher-Medaille.</p>	<p>Leg Dich bequem hin und meditiere darüber, wie gut es Deinem Körper ohne Zigarette geht.</p>	<p>Frag Nichtraucher-Kollegen, ob sie eine Kaffeepause mit Dir machen möchten.</p>
<p>Mach eine Strichliste für jeden Tag ohne Kippe.</p>	<p>Analysiere das Gefühl, das Dir eine Zigarette angeblich gibt. Wird Deine Erwartung erfüllt oder handelt es sich hierbei um eine Illusion?</p>	<p>Das Schwierigste an der Rauchentwöhnung ist das Brechen alter Gewohnheiten. Was ist Deine hartnäckigste Verhaltensweise und was könntest Du ersatzweise tun?</p>	<p>Mach fünf Minuten Dehnübungen.</p>
<p>Rückfälle verhindern: Eine Notfallkarte zeigt Ihnen, wie Sie sich in schwierigen Situationen zu verhalten haben, z. B. den kritischen Ort verlassen oder jemanden anrufen. Außerdem führt sie Ihnen den wichtigsten Grund für die Rauchentwöhnung nochmals vor Augen. Quelle: Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>Rückfälle verhindern: Das Verlangen nach einer Zigarette lässt sich kurzfristig z. B. mit Pfefferminz, Kaugummi, Chilipulver oder Tabasco ersetzen. Quelle: Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>Rückfälle verhindern: Suchen Sie sich professionelle Unterstützung, wenn Ihnen die Rauchentwöhnung allein nicht gelingt. Quelle: Stiftung Gesundheitswesen</p>	<p>Rückfälle verhindern: Belohnen Sie sich, wenn Sie in schwierigen Situationen nicht geraucht haben. Quelle: Stiftung Gesundheitswesen</p>