

**Rat & Hilfe**

Anil Batra, Gerhard Buchkremer

# Nichtrauchen!

Erfolgreich aussteigen  
in sechs Schritten

6., aktualisierte Auflage

**Kohlhammer**

**Kohlhammer**



Anil Batra  
Gerhard Buchkremer

# Nichtrauchen!

Erfolgreich aussteigen in sechs Schritten

6., aktualisierte Auflage

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Pharmakologische Daten, d.h. u.a. Angaben von Medikamenten, ihren Dosierungen und Applikationen, verändern sich fortlaufend durch klinische Erfahrung, pharmakologische Forschung und Änderung von Produktionsverfahren. Verlag und Autoren haben große Sorgfalt darauf gelegt, dass alle in diesem Buch gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Da jedoch die Medizin als Wissenschaft ständig im Fluss ist, da menschliche Irrtümer und Druckfehler nie völlig auszuschließen sind, können Verlag und Autoren hierfür jedoch keine Gewähr und Haftung übernehmen. Jeder Benutzer ist daher dringend angehalten, die gemachten Angaben, insbesondere in Hinsicht auf Arzneimittelnamen, enthaltene Wirkstoffe, spezifische Anwendungsbereiche und Dosierungen anhand des Medikamentenbeipackzettels und der entsprechenden Fachinformationen zu überprüfen und in eigener Verantwortung im Bereich der Patientenversorgung zu handeln. Aufgrund der Auswahl häufig angewandeter Arzneimittel besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

6., aktualisierte Auflage 2017

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-033691-9

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-033692-6

epub: ISBN 978-3-17-033693-3

mobi: ISBN 978-3-17-033694-0

# Inhalt

Vorwort zur 1. Auflage .....	7
Vorwort zur 6. Auflage .....	8

 <b>I Wissenswertes über das Aufhören .....</b>	<b>11</b>
--	-----------

 1 Warum aufhören? .....	13
--	----

 2 Theoretische Grundlagen des Entwöhnungsprogramms .....	37
--	----

 <b>II Nichtrauchen! – Der Ausstieg aus dem Rauchen in sechs Wochen .....</b>	<b>57</b>
---	-----------

 Woche 1: Sie erstellen Ihr persönliches Raucherprofil .....	59
--	----

 Woche 2: Sie geben das Rauchen auf und lernen alternative Verhaltensweisen zum Rauchen .....	79
---	----

 Woche 3: Sie schließen Vereinbarungen über Ihre Ziele ab und informieren sich über gesunde Ernährung .....	87
---	----



Woche 4: Sie entwickeln Bewältigungshilfen für  
kritische Situationen und lernen eine  
Entspannungstechnik kennen ..... 103



Woche 5: Sie stabilisieren Ihre Abstinenz ..... 117



Woche 6: Sie sichern Ihre dauerhafte Abstinenz ..... 123

## Vorwort zur 1. Auflage

Gesundheit ist zwar nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.

(Arthur Schopenhauer)

Liebe Leserin, lieber Leser,

herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Vorhaben, das Rauchen aufzugeben!

Sie haben sich entschlossen, das Rauchen aufzugeben, weil Sie die negativen Folgen des Rauchens nicht länger in Kauf nehmen möchten. Vielleicht sind es einige der folgenden unangenehmen Konsequenzen des Rauchens, die Ihren Wunsch, Nichtraucher bzw. Ex-Raucher zu werden, unterstützt haben:

- die hohen Gesundheitsrisiken
- die verminderte körperliche Leistungsfähigkeit
- die Wahrnehmung der Abhängigkeit
- die beträchtlichen Kosten
- das beeinträchtigte Geschmacks- und Geruchsempfinden
- die sinkende gesellschaftliche Akzeptanz des Rauchens

Mit diesem Selbsthilfeprogramm können Sie Ihr Ziel, Nichtraucher zu werden und zu bleiben, erreichen.

Wenn in diesem Programm oft von den negativen Auswirkungen des Rauchens berichtet wird, so nicht, um Ihnen Angst zu machen, sondern um Ihnen die Vorteile eines gesunden und genussreichen Lebens vor Augen zu führen.

Um Ihre urreigenste Entscheidung, Nichtraucher zu werden, zu festigen, und Ihnen den Weg zur Abstinenz zu erleichtern, bedarf es vor allem der stetigen Bewusstmachung der Vorteile des Nichtrauchens. Der Weg zur Abstinenz wird Ihnen dann lohnender erscheinen. Sonst besteht die Gefahr, dass körperliche und psychische Entzugserscheinungen Ihren festen Entschluss, Nichtraucher zu werden, wanken lassen.

Lesen Sie daher dieses Tabakentwöhnungsprogramm aufmerksam!

Das Programm hat sich in zahlreichen wissenschaftlichen Studien als erfolgreiche Entwöhnungsmethode erwiesen. Es berücksichtigt den körperlichen und psychischen Aspekt der Abhängigkeit von der Zigarette. Viele Fachleute haben es entwickelt, getestet und laufend bei der Verbesserung mitgewirkt.

Wir wünschen Ihnen bei Ihrer Tabakentwöhnung viel Erfolg!

Tübingen, im Herbst 2006

Anil Batra  
Gerhard Buchkremer

## Vorwort zur 6. Auflage

Liebe Leserin, lieber Leser,

in den elf Jahren nach Erscheinen der ersten Auflage dieser Anleitung für entwöhnungswillige Raucher wurden mehrere Aktualisierungen vorgenommen. Es war und ist unser Bestreben, den Leser immer auf dem aktuellen Stand einer wissenschaftlich begründeten Vorgehensweise bei der Tabakentwöhnung zu unterstützen.

Auch diese 6. Auflage berücksichtigt die neuesten Trends und Ergebnisse der Forschung zur Tabakentwöhnung und nimmt auch Stellung zur E-Zigarette, die in den letzten Jahren eine große Aufmerksamkeit erfahren hat. Sie steht im Einklang mit den aktuellen offiziellen Behandlungsleitlinien der Arbeitsgemeinschaft Wissenschaftlich-Medizinischer Fachgesellschaften (AWMF, [www.awmf.org](http://www.awmf.org)).

Wir wünschen Ihnen Erfolg bei Ihrem Rauchstopp, Ausdauer bei der Aufrechterhaltung der Tabakabstinenz und viele positive Veränderungen durch das Nichtraucherdasein!

Tübingen, im Juli 2017

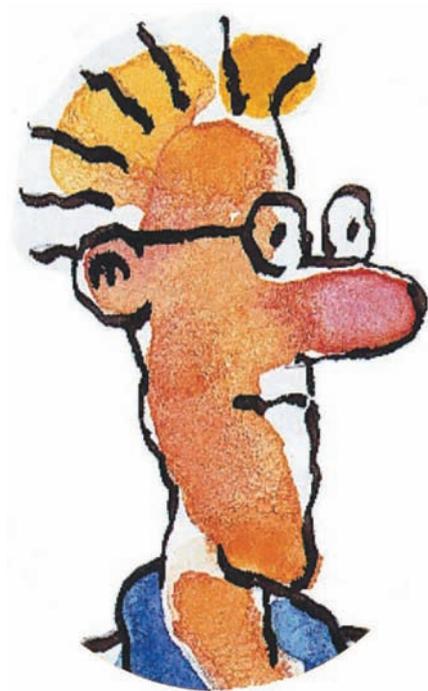
Anil Batra  
Gerhard Buchkremer

---

*Wir danken allen ehemaligen und aktuellen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Arbeitskreises Raucherentwöhnung an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen für ihre Mithilfe.*



# I Wissenswertes über das Aufhören



Etwas falsch machen, aber sich nicht bessern,  
das erst ist der Fehler.  
(Konfuzius)

## 1 Warum aufhören?

Viele Raucher<sup>1</sup> erleben das Rauchen als lästige Angewohnheit, ärgern sich über die hohen Kosten und nicht zuletzt auch über das Gefühl, »rauchen zu müssen«, d. h. nicht mehr frei entscheiden zu können. Den meisten helfen jedoch gesundheitliche Motive beim »Einstieg in den Ausstieg«.

Rauchen und Krankheit hängen eng zusammen. Die gesundheitsschädlichen Wirkungen des Rauchens wurden mittlerweile in weltweit mehreren 10 000 medizinischen Studien nachgewiesen. Raucher leiden weitaus häufiger als Nichtraucher an vielen verschiedenen Krankheiten. Die nachfolgende Aufzählung ist nur eine Auswahl der häufigsten Folgen:

- Krebserkrankungen: am häufigsten betroffen sind Lunge, Mundhöhle, Kehlkopf, Speiseröhre, Nieren, Blase, Darm
- Gefäßkrankheiten: Arterienverkalkung und Durchblutungsstörungen in:
  - Herzkranzgefäßen (Herzinfarktgefahr)
  - Hirngefäßen (Schlaganfall)
  - Arterien der Gliedmaßen (»Raucherbein«)
- Erkrankungen der Lunge: Lungenentzündung, Bronchitis, Lungenemphysem (übermäßige Erweiterung der Lungenbläschen)

Raucher leiden zudem häufiger unter Erkrankungen der Zähne (Parodontitis) und der Mundhöhle, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren, entwickeln mehr Komplikationen bei Operationen und haben eine schlechtere Wundheilung.

Störend sind für viele auch die Einschränkungen der körperlichen Fitness beim Sport, die vorschnelle Alterung der Haut, aber auch Einschränkungen der Zeugungsfähigkeit oder der Fruchtbarkeit.

---

<sup>1</sup> Im vorliegenden Buch wird vor allem von Rauchern gesprochen, selbstverständlich sind damit immer auch Raucherinnen gemeint. Zur besseren Lesbarkeit haben wir uns aber entschieden, nicht immer beide Geschlechter zu nennen.