

Rauchstopp – mit den richtigen Strategien zum Erfolg

SUCHT Viele Raucherinnen und Raucher wollen ihr Laster schon lange loswerden. Doch es ist alles andere als leicht, von dieser Sucht loszukommen. Gemeinsam zum Erfolg – stellen Sie sich der Herausforderung **#rauchfreierMonat!**

Estelle Baur

Welche Raucherin und welcher Raucher hat nicht schon einmal mit dem Gedanken gespielt, eines Tages die letzte Zigarette auszudrücken und wieder freier zu atmen? «2017 waren gemäss Bundesamt für Gesundheit BAG 27,1 % der Schweizer Bevölkerung über 15 Jahren Raucher/innen. Die meisten von ihnen möchten aufhören – rund eine Million Menschen», bestätigt Dr. Clémence Morelli Zaher, Pneumologin am Spital Wallis.

Hilfe finden aufhörwillige Raucherinnen und Raucher im Rahmen der nationalen Kampagne «Rauchfreier Monat», die vom Informationszentrum für Tabakprävention CIPRET Wallis unterstützt wird. Ab dem 20. Oktober und den ganzen November hindurch können Interessierte an einem Gratis-Unterstützungsprogramm teilnehmen. Das Besondere an diesem Online-Programm ist, dass die Teilnehmenden gemeinsam aufhören und sich gegenseitig unterstützen. «Wir unterstützen die Raucherinnen und Raucher bei ihrem Vorhaben, indem wir auf Teamegeist und Zusammenarbeit, auf gegenseitige Motivation und gegenseitiges Verständnis setzen», erklärt Joanna Drevard, Kommunikationsverantwortliche der Kampagne. «Es sollen alle möglichen Unterstützungsangebote aufgezeigt, gute Tipps ausgetauscht und Information verbreitet werden. All das geschieht in Zusammenarbeit mit Fachkräften, welche die Aufhörwilligen über Videos und Livestreams coachen und auf den verschiedenen privaten Facebook-Seiten ihre Fragen beantworten.»

Anmeldung bis 20. Oktober

Die Kampagne setzt auf soziale Faktoren («zusammen aufhören») und die entsprechende Gruppendynamik. Es werden private Bereiche angeboten, in denen man sich austauschen und sich gegenseitig motivieren, sich unterstützen, einander Tipps geben kann. «Meist fällt es Aufhörwilligen leichter, Ratschläge von anderen Raucherinnen und Rauchern anzunehmen», erklärt Dr. Morelli Zaher. «Man ist «unter sich», kann die Schwierigkeiten und das Verlangen der anderen nachvollziehen und verstehen. Man unterstützt sich gegenseitig, motiviert sich, findet Verständnis, macht sich keine Vorwürfe und Vorhaltungen. Gerade bei Jüngeren kann die Gruppendynamik enorm viel bewirken.»

«Den ganzen November hindurch werden Spiele, Tipps und Herausforderungen angeboten, bei denen Raucher/innen und Ex-Raucher/innen beim Aufhören unterstützt werden», präzisiert Joanna Drevard. «Die Teilnehmenden erhalten per Mail eine PDF-Agenda mit 40 Tagen. Darin sind die 30 Tage des Monats November sowie zehn Tage zur Vorbereitung enthalten. Diese zehntägige Vorbereitungsphase ist wichtig, da sie durch Tests und Übungen ermöglicht, die eigenen Rauchgewohnheiten zu verstehen, sei-

Tipps zum Aufhören



Umgeben Sie sich mit Personen, die Sie unterstützen, und mit anderen aufhörwilligen Raucherinnen und Rauchern



Verwenden Sie Nikotinersatzprodukte oder nehmen Sie Medikamente ein, statt auf E-Zigaretten auszuweichen



Ergänzen Sie Ihre medizinische Betreuung durch Alternativmedizin (Akupunktur, Hypnose usw.)



Rufen Sie Rauchstopp-Hotlines an oder besuchen Sie spezifische Websites



Nehmen Sie eine Fachperson in Anspruch: Arzt/Ärztin, Tabakologe/Tabakologin, Apotheker/in, Person mit spezifischer Ausbildung



Stellen Sie sich der Herausforderung im Rahmen von Kampagnen wie #rauchfreierMonat



RAUCHFREIER MONAT

ne Motivation zu stärken und sich klare Ziele zu stecken.» Interessierte können sich bis zum 20. Oktober für die Challenge anmelden. «Diese Agenda hilft einem dabei, seine Aufhör-Strategie so zu planen, dass sie am besten zur eigenen Persönlichkeit passt und die individuellen Bedürfnisse berücksichtigt.» Damit wir die Motivation umso mehr gesteigert.

Verschiedene Gründe

Die meisten Raucherinnen und Raucher wollen aus gesundheitlichen Gründen aufhören. «Doch es gibt noch viel mehr Gründe, die einen Rauchstopp motivieren», illustriert Dr. Morelli Zaher: «Finanzielle Vorteile, Familie, Freiheit, Sorgen des Umfelds, Auswirkungen auf den Körper (Haut, Zähne...). In Wirklichkeit wollen die allermeisten Raucherinnen und Raucher aufhören – sie denken aber, dass sie warten müssten, bis sie wirklich bereit dafür sind. Sie denken – völlig zu Unrecht! – dass ein Rauchstopp eine Frage der Motivation, des Willens sei. Deswegen geht ein misslungener Rauchstopp oft mit Schuldgefühlen einher. Doch Raucherinnen und Raucher sind nicht «zu schwach» oder «zu bequem», um aufzuhören – sie vergessen oft, dass ihr Bedürfnis, zu rauchen, aus einer körperlichen und/oder psychischen Nikotinabhängigkeit heraus entsteht.» Die meisten Aufhörwilligen gehören zu den Gruppen der 25- bis 34-Jährigen und der 55- bis 64-Jährigen. «Die Jüngeren können aus einer Gruppendynamik heraus aufhören, weil niemand aus ihrem Umfeld mehr raucht oder beispielsweise infolge einer Intervention in der Schule oder am Arbeitsplatz. Vor allem in den Dreissigern steht häufig die Gründung einer Familie im Vordergrund, um mit dem Rauchen aufzuhören. In fortgeschrittenem Alter können dann vermehrt gesundheitliche Probleme Anlass für einen Rauchstopp sein.»

Effiziente Tipps

«Zwei Annahmen sind falsch, wenn man mit dem Rauchen aufhören will: «Das muss ich allein schaffen» und «Hilfe annehmen bringt eh nix». Meist bekommen Raucherinnen und Raucher zu hören – und sagen es auch selbst – dass alles bloss eine Frage des Willens sei. Falsch gedacht! Den Personen, die bereit sind, sich auf einen Entzug einzulassen, empfiehlt die Expertin «komplett aufzuhören, indem Sie sich ein klares Datum festsetzen und sich ärztlich, von einer Tabakologin oder einem Tabakologen, speziell ausgebildeten Personen oder in der Apotheke beraten und betreuen lassen. Die Aussichten auf eine erfolgreiche Entwöhnung sind mit Unterstützung deutlich höher – die Einnahme eines Medikaments verdreifacht diese Erfolgsaussichten sogar!»

Es kann also durchaus nützlich sein, eine Ersatztherapie ins Auge zu fassen. «Nikotinersatzprodukte sind in der Apotheke frei verkäuflich. Medikamente zur Unterstützung bei der Rauchentwöhnung hingegen müssen ärztlich verschrieben werden und werden von der Krankenkasse übernommen.» Für Dr. Morelli Zaher gilt es, «die effizienteste Strategie zu finden». Weitere Möglichkeiten sind telefonische Beratung (kostenlos und anonym) oder die Tipps auf der Website stopsmoking.ch. «Einigen Personen kann in Ergänzung zu medizinischer Versorgung auch alternativmedizinische Unterstützung wie Hypnose oder Akupunktur helfen.» Ist es unmöglich, komplett mit dem Rauchen aufzuhören, so kann ein reduzierter und bewusster Konsum manchmal dabei helfen, schrittweise aufzuhören.

Auskunft und Anmeldung zur Kampagne:

www.rauchfreiermonat.ch

Tipps und Unterstützung: www.stopsmoking.ch und www.lungenliga.ch

WOZU SOLLTE ICH ÜBERHAUPT AUFHÖREN?

Rasche und bedeutende Auswirkungen auf die Gesundheit

Mit dem Rauchen aufzuhören erhöht die Lebenserwartung und steigert die Lebensqualität – auch wenn man erst im fortgeschrittenem Alter aufhört. Dr. Zaher erklärt: «24 bis 48 Stunden nach dem Rauchstopp lässt sich schon ein deutlich geringeres Infarktrisiko feststellen und der Geschmacks- und Geruchssinn verbessern sich. Nach einem Monat nimmt der Husten ab, man kommt besser zu Atem, das Immunsystem wird stärker. Nach zwei Jahren halbiert sich das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung und das Hirnschlag-Risiko wird nach fünf Jahren gleich hoch wie das von Nichtraucher. Das Lungenkrebsrisiko kann fast auf die Höhe des Risikos von Nichtrauchern sinken, wenn man vor dem 40. Lebensjahr mit dem Rauchen aufhört.» Es sei angemerkt, dass auch bei Personen, die eine bis vier Zigaretten am Tag rauchen, «das Risiko eines frühzeitigen Todes wegen eines Koronarsyndroms gleich hoch ist wie bei Personen, die 25 Zigaretten am Tag rauchen. Nur wer komplett mit dem Rauchen aufhört, wird einen gesundheitlichen Nutzen erzielen. Seinen Konsum zu reduzieren kann aber ein erster Schritt sein hin zum kompletten Rauchstopp sein.»

Partner

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.lungenliga-ws.ch

Gesundheitsförderung
Wallis
www.gesundheitsforderungwallis.ch

Departement für Gesundheit, Soziales und Kultur
Dienststelle für Gesundheitswesen
CANTON DU VALAIS
KANTON WALLIS
www.vs.ch/gesundheit

GSUND DURCH de Winter



Sich schützen

Denk daran, regelmässig und gründlich zu lüften.



Richtig reagieren

Wenn du krank bist, bleibe zu Hause und halte dich von anderen fern.



Einen Spezialisten konsultieren

Wenn du dich sehr schlecht fühlst, zögere nicht, dich an deinen Arzt zu wenden.



Geniesse
einen ungestörten
Winter!



www.vs.ch/gesunder-lebensstil
#gesunderLebensstil