Lohmann



Frau Schmitt, die Zigaretten und Sie

Ratgeber zur Tabakentwöhnung



Frau Schmitt, die Zigaretten und Sie

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 18

Frau Schmitt, die Zigaretten und Sie von Bettina Lohmann

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Dietmar Schulte, Prof. Dr. Kurt Hahlweg,

Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Dieter Vaitl

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Frau Schmitt, die Zigaretten und Sie

Ratgeber zur Tabakentwöhnung

von Bettina Lohmann



Dipl.-Psych. Bettina Lohmann, geb. 1961. 1981–1987 Studium der Psychologie in Münster. 1987–1990 psychologische Tätigkeit im stationären Bereich. Seit 1990 freiberuflich als Psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin und Dozentin tätig. Ausbildungskoordinatorin und Ambulanzleiterin der APV, Gesellschaft für Angewandte Psychologie und Verhaltensmedizin, Münster. Seit 1999 Leiterin der Rauchersprechstunde der APV.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzudrucken. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handele.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

© 2009 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto Cambridge, MA • Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm Rohnsweg 25, 37085 Göttingen

http://www.hogrefe.de

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien



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

Umschlagabbildung: © Walter Luger – Fotolia.com

Satz: Grafik-Design Fischer, Weimar

Gesamtherstellung: AZ Druck und Datentechnik, Kempten

Printed in Germany

Auf säurefreiem Papier gedruckt

ISBN 978-3-8017-2001-8

Inhaltsverzeichnis

Vorwort		7
1	Wissen Sie schon alles über das Rauchen?	9
2	Frau Schmitt und die Zigaretten und Sie?	23
2.1	Erste Phase: "Soll ich es noch einmal wagen?"	23
2.2	Zweite Phase: "Wie setze ich meine Entscheidung um?"	31
Tipp 1	Entwickeln Sie eine realistische Erwartung an	
11	die Entwöhnungsphase!	32
Tipp 2	Entwerfen Sie lebendige Bilder von Ihrem rauchfreien	
11	Leben!	33
Tipp 3	Bereiten Sie Ihren Stopptag gut vor!	35
Tipp 4	Nutzen Sie Nikotinpräparate!	39
Tipp 5	Bewältigen Sie mögliche Entzugserscheinungen!	42
Tipp 6	Lernen Sie, mit Ihrem Verlangen differenziert	
11	umzugehen!	43
Tipp 7	Belohnen Sie sich!	53
Tipp 8	Nutzen Sie Ihre Freunde!	54
Tipp 9	Achten Sie auf Ihr Gewicht!	56
Tipp 10	Nehmen Sie Veränderungen bewusst wahr!	59
2.3	Dritte Phase: "Wie bleibe ich erfolgreich?"	60
Anhang		66
	empfehlungen	66
Informat	ionen im Internet	66
Arbeitsh	plätter	67

Vorwort

Sie haben schon jetzt meinen Respekt! Als Raucher einen Ratgeber zum Thema Tabakabhängigkeit in die Hand zu nehmen, erfordert Mut. Sie wissen ja ohnehin schon, dass Rauchen sehr viele Nachteile hat. Aber es möglicherweise noch einmal schwarz auf weiß zu lesen, ist vermutlich keine angenehme Perspektive. Doch offenbar sind Sie auch neugierig, ob Sie noch etwas Neues erfahren können über Ihre langjährige Angewohnheit. Nutzen Sie diese Neugierde und erfahren Sie, was Frau Schmitt erlebt hat als sie sich mit dem Rauchen beschäftigt hat.

Zuvor können Sie Ihr Wissen zu verschiedenen Aspekten des Rauchens testen. Vielleicht lernen Sie ja noch etwas, was sie bislang nicht wussten?

Falls Sie zu dem Entschluss kommen, Ihr Rauchverhalten ändern zu wollen, werden Sie in diesem Ratgeber viele praktische Tipps bekommen, die Sie in Ihrem Vorhaben unterstützen können.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie neugierig bleiben!

Münster, im Februar 2009

B. Lohmann

1 Wissen Sie schon alles über das Rauchen?

Das können Sie nun überprüfen. Lesen Sie sich die Fragen in Ruhe durch und überlegen Sie, welche Antwort richtig ist. Soviel sei verraten: es gibt immer nur eine richtige Antwort. Auflösung und Erklärungen folgen immer unmittelbar nach der Frage.

schon hundertmal geschafft"?
 □ Rudi Carrell □ Winston Churchill □ Mark Twain □ Wilhelm Busch
Alle vier prominenten Männer haben sich über das Rauchen öffentlich geäußert, das Zitat oben stammt vom amerikanischen Schriftsteller Mark Twain.
2. Bis zu 600 Stoffe sind bei der Herstellung von Zigaretten zugelassen. Welche Substanz findet man aber nicht in Zigaretten?
 ☐ Ammoniak ☐ Schokolade ☐ Menthol ☐ Hefe

Die handelsüblichen Zigaretten haben mit einem "natürlichen" Tabakprodukt nichts mehr zu tun. Mehr als 600 Stoffe sind bei der Produktion von Zigaretten erlaubt. Um den unangenehmen Geschmack von verbranntem Tabak zu überdecken, werden der Zigarette beispielsweise Süßstoffe und Schokolade hinzugefügt. Substanzen wie Menthol führen dazu, dass die Lunge das Nikotin besser aufnimmt. Mit Hilfe von Ammoniakverbindungen, die normalerweise in Putzmitteln zu finden sind, wird die Verfügbarkeit des Nikotins erhöht. Zigarettenproduzenten haben also das Ziel, eine Zigarette herzustellen, aus der der Kunde möglichst viel Nikotin inhalieren kann. Was dabei nicht hilft, ist Hefe, deshalb findet man sie auch nicht Zigaretten.

 □ Nahrungsmittel □ Pflanzengifte □ Fruchtsäuren □ Probiotika
Die Tabakpflanze ist ein Nachtschattengewächs, in dessen Wurzeln das Nikotin erzeugt wird. Reift die Pflanze, wandert das Nikotin in die Blätter und dient dort als Schutz vor Insekten. Nikotin ist also ein starkes Pflanzengift. Für Menschen beträgt die tödliche Dosis 50 mg. Beim Rauchen wird aber nur eine geringe Menge Nikotin aufgenommen. Da das Nikotin schnell vom Körper abgebaut wird, also nicht angesammelt wird, geht vom Nikotin unmittelbar keine tödliche Gefahr für den Raucher aus. Gefährlich ist das Nikotin für Kleinkinder, die versehentlich eine Zigarette essen. Für sie kann eine einzige Zigarette tödlich sein.
4. Bereits sieben Sekunden nachdem die Lunge mit Rauch gefüllt ist, erreicht das Nikotin das Gehirn. Auf welchen Teil des Gehirns wirkt es dort?
 □ Sehzentrum □ Bewegungszentrum □ Belohnungszentrum □ Rechenzentrum
Erreicht das Nikotin das Gehirn dockt es an Rezeptoren (Aufnahmestellen) im Gehirn an, die eigentlich für andere Botenstoffe zum Übertragen von Informationen vorgesehen sind. Das Nikotin bewirkt eine massenhafte Ausschüttung der Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin. Vor allem das

3. Zu welcher der folgenden Gruppen gehört Nikotin?

len) im Gehirn an, die eigentlich für andere Botenstoffe zum Übertragen von Informationen vorgesehen sind. Das Nikotin bewirkt eine massenhafte Ausschüttung der Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin. Vor allem das Dopamin, das auch als Glückshormon bezeichnet wird, erzeugt beim Raucher ein künstliches Glücksgefühl. Der Raucher fühlt sich belohnt, weil durch das Nikotin sein Belohnungszentrum angeregt wird. Raucher haben somit die Möglichkeit, mit einer relativ einfachen Methode, dem Rauchen einer Zigarette, bei sich selbst ein Glücksgefühl zu erzeugen. Das macht Rauchen so attraktiv.

5. Viele Raucher berichten, dass die erste Zigarette unangenehme Folgen hatte. Welche Beschwerden treten beim Rauchen der ersten Zigarette normalerweise aber nicht auf?
 □ Übelkeit □ Kopfschmerzen □ Zahnschmerzen □ Schwindel
Die natürliche Reaktion des Körpers auf das Pflanzengift Nikotin ist eine Abwehrreaktion. Der Körper schützt sich vor der weiteren Aufnahme des Giftes mit typischen Symptomen wie Durchfall, Übelkeit, Schwindel, Kopfschmerzen und ähnlichen Beschwerden. Die erste Zigarette "schmeckt" den meisten Jugendlichen nicht, weil sie zu scharf im Geschmack ist und Übelkeit auslöst. Zahnschmerzen treten jedoch nicht auf.
6. Gegen das Nikotin wehrt sich der Körper zunächst. Trotz der Beschwerden rauchen aber viele Jugendliche weiter. Dafür gibt es verschiedene Motive. Welches der folgenden Motive spielt aber kaum eine Rolle?
 □ ,,Ich möchte zu meiner Clique dazu gehören." □ ,,Ich weiß nicht, wofür ich mein Geld sonst ausgeben soll." □ ,,Es fällt mir leichter, mit der Zigarette Kontakt zu anderen aufzunehmen." □ ,,Ich möchte Erwachsene provozieren."
Für Jugendliche gibt es gute Gründe, die natürliche Abwehrreaktion des Körpers zu ignorieren und weiterzurauchen. Das sind meistens Gründe, die im sozialen Miteinander eine Rolle spielen. Das Bedürfnis, Erwachsene zu provozieren und Eigenständigkeit unter Beweis zu stellen, lässt die Beschwerden, die durch die ersten Zigaretten auftreten, schnell vergessen. Mindestens ebenso wichtig ist das Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu einer

Gruppe Gleichaltriger. Gehört das Rauchen zur Norm einer für den Jugendlichen attraktiven Gruppe, so fühlt er sich gezwungen auch zu rauchen, ob es ihm nun zunächst schmeckt oder nicht. Finanzielle Gründe sprechen nicht für das Rauchen, im Gegenteil, je teuer Zigaretten sind, umso höher

ist die Schwelle zur Zigarette zu greifen.

7. Wenn ein Mensch täglich Zigaretten raucht, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass er tabakabhängig wird. Aber wie lange muss er das tun, um abhängig zu werden?
□ Einen Tag□ Eine Woche□ Einen Monat□ Ein Jahr
Raucht jemand täglich Zigaretten, gewöhnt sich der Körper an das Gift und zeigt keine Abwehrreaktionen mehr wie Übelkeit oder Schwindel. Innerhalb eines Monates ist das Nikotin sogar so in den Hirnstoffwechsel eingebaut, dass er ohne Zigarette schlechter funktioniert. Das Gehirn braucht die Droge, um seine normalen Leistungen bringen zu können. Der Körper ist vom Nikotin abhängig geworden. Bis jemand vom Alkohol körperlich abhängig ist, kann es Jahre dauern. Vom Nikotin allerdings kann man innerhalb eines Monats abhängig werden, das ist ähnlich schnell wie bei Kokain oder Heroin.
8. Drei der folgenden Sätze deuten auf eine Abhängigkeit hin. Welcher aber nicht?
☐ "Ich muss dringend eine Zigarette innerhalb der ersten halben Stunde nach dem Aufstehen rauchen, sonst kann ich den Tag nicht gut beginnen."
☐ "Es fällt mir schwer, nicht an Orten zu rauchen, an denen es verboten ist."
 "Mir gelingt es gut, ab und zu auf einer Party ein paar Zigaretten und dann wochenlang keine zu rauchen." "Ich rauche auch, wenn ich krank bin."
Ist ein Raucher vom Tabak abhängig geworden, ist er gezwungen, dem Körper regelmäßig Nikotin zuzuführen, damit der Hirnstoffwechsel gut funktioniert. Da dem Körper in der Regel über Nacht kein Nikotin zugeführt wird, ist der Drang zur Zigarette am Morgen besonders groß. Dem Gehirn fehlt nun der "Treibstoff" und somit signalisiert es dem Raucher, dass es jetzt ganz wichtig ist, dem Körper schnell Nikotin zuzuführen. Für abhängige Raucher ist daher die erste Zigarette am Morgen, die, auf die sie am wenigsten verzichten können. Die Abhängigkeit setzt den Verstand außer