

Das Baby ist da!

~~rauch~~ **frei!**

nach der Geburt



BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Das Baby ist da!

**Ratgeber für
Mütter und Väter**

rauch ~~frei!~~

Telefonberatung zur Rauchentwöhnung

0800/8 31 31 31*

*kostenfreie Servicenummer

Bestellnummer der Broschüre:

31510000

Bestelladresse:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,
50819 Köln

Fax-Bestellung:

02 21/89 92 - 257

Weitere Informationen im Internet unter:

www.bzga.de

www.rauchfrei-info.de

Inhalt

- 2 Das Baby ist da!**
- 3 Anja, eine junge Mutter erzählt**
- 4 Gar nicht so einfach! Wie entscheiden Sie sich?**
- 5 Vier Frauen berichten**
- 6 Vier verschiedene Meinungen. Und Sie?**
- 8 Ihr persönlicher Gesundheitsgewinn durch das Nichtrauchen**
- 9 Stillen**
- 11 Passivrauchen**
- 13 Rauchfreie Umgebung**
- 14 Auch die Väter sind gefordert**
- 15 Fünf bis zehn Minuten Ruhe**
- 17 Was tun, wenn Sie Lust auf eine Zigarette bekommen?**
- 18 Sind Sie unzufrieden mit Ihrem Gewicht?**
- 20 Ich versuche es!**
- 21 Drei Schritte zum rauchfreien Leben**
- 21 Schritt 1**
- 22 Schritt 2**
- 24 Schritt 3**
- 25 Der „Stopp“-Tag**
- 26 Ein Ausrutscher – Wie ist es passiert?**
- 27 Jetzt erst recht!**
- 28 Was hat bisher schon funktioniert und warum?**
- 30 Brauchen Sie Unterstützung?**
- 32 Impressum**

Das Baby ist da!



Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes!

Es ist schon ein fantastisches Gefühl, wenn das Baby endlich da ist. Und das lässt sich gar nicht so recht mit Worten ausdrücken. Aber seien wir ehrlich: Natürlich ist das Leben mit einem Baby auch nicht immer die reine Freude. Wir wünschen Ihnen jedenfalls die Kraft und die Geduld, alle Anforderungen zu meistern, die das Leben mit einem Baby so mit sich bringt.

Anja, eine junge Mutter erzählt



„Als meine Tochter Laura geboren war, hat das meinen Tagesablauf ziemlich durcheinandergewirbelt. Und auch nachts gab es weniger Ruhe. Manchmal habe ich mich ziemlich gerädert und überfordert gefühlt. So etwa einen Monat nach der Geburt habe ich dann auch wieder angefangen zu rauchen.“

In der Schwangerschaft war es mir leichtgefallen, auf die Zigaretten zu verzichten. Jetzt sah ich eigentlich keinen Grund mehr, nicht zu rauchen. Ganz im Gegenteil: In aller Ruhe eine Zigarette erschien mir das beste Mittel zur Entspannung.

Außerdem war das Baby ja da und glücklicherweise gesund, warum also verzichten? Es dauerte nur ein paar Tage, dann habe ich wieder so viel geraucht wie vor der Schwangerschaft.

Viel besser ging es mir damit nicht. Eher schlechter! Denn jetzt hatte ich zusätzlich auch noch ein schlechtes Gewissen. So konnte es nicht weitergehen. Ich habe mich entschlossen, noch einen Versuch zu machen und wieder aufzuhören mit dem Rauchen.

Manchmal habe ich gedacht, ich schaffe es nicht. Es war nicht leicht zu widerstehen. Aber jeder einzelne Tag, den ich nicht geraucht habe, hat mir Mut gemacht, und ich habe viel dabei gelernt.

Seit meinem Entschluss, nicht mehr zu rauchen, sind jetzt drei Monate vergangen. Ich weiß noch nicht, ob ich es endgültig geschafft habe. Aber ich habe ein gutes Gefühl!“

Gar nicht so einfach!

Wie entscheiden Sie sich?



Die Schwangerschaft ist für viele Frauen ein entscheidender Anlass, ihr Gesundheitsverhalten zu überdenken und gegebenenfalls zu verändern. Zahlreiche werdende Mütter hören deshalb in der Schwangerschaft auf zu rauchen oder rauchen viel weniger. Die Sorge um die Gesundheit des Kindes spielt dabei oft eine große Rolle.

Das Baby ist jetzt da. Eine neue Situation – für viele Frauen kann sie Anlass sein, ihre Entscheidung zum Rauchen zu überdenken.

Vier Frauen berichten

Marie: „Ich habe während der Schwangerschaft aufgehört mit dem Rauchen. Dass ich es so lange geschafft habe, hat mich echt überrascht! Jetzt habe ich mir fest vorgenommen, Nichtraucherin zu bleiben, und ich will nicht wieder anfangen mit der Raucherei.“

Monika: „Ich bin noch ziemlich unsicher. Gut, ich habe wegen des Kindes sofort aufgehört zu rauchen, nachdem ich wusste, dass ich schwanger war. Aber jetzt, nach der Geburt von Michael, weiß ich noch nicht was ich mache, wenn ich wieder Lust auf eine Zigarette habe. Im Moment geht es noch gut ohne Zigaretten.“

Petra: „Ich habe zwar während der Schwangerschaft nicht geraucht, aber als Nichtraucherin habe ich mich nie gefühlt. Ich habe mir gesagt, ich tu es für das Baby während der Schwangerschaft. Aber nach der Entbindung war für mich klar, dass ich wieder anfangen zu rauchen.“

Stefanie: „Ich habe in der Schwangerschaft viel weniger geraucht. Aber ganz zu verzichten, ist mir nicht gelungen. Ich habe probiert aufzuhören. Habe es aber nicht geschafft. Auf 6 bis 8 Zigaretten bin ich am Tag immer noch gekommen. Jetzt, wo Mareike geboren ist, sind es sogar schon wieder mehr geworden.“

Vier verschiedene Meinungen. Und Sie?

- Wie sieht es bei Ihnen aus?
- Wie stehen Sie zum Rauchen?
- Welcher Meinung würden Sie sich am ehesten anschließen?

„Ich bleibe Nichtraucherin!“

Prima, das ist eine gute Entscheidung! – Manchmal kann sich aber doch noch der eine oder andere schwache Moment einstellen, das kommt häufiger vor als zunächst vermutet. Darauf sollten Sie gut vorbereitet sein. Vielleicht lesen Sie die Broschüre doch noch einmal durch, um auch für kritische Situationen gut gerüstet zu sein.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie alle schwierigen Situationen rauchfrei überstehen. Und für Ihre weitere Zukunft als Nichtraucherin alles Gute und viel Erfolg!

„Ich bin noch unentschlossen Vielleicht fange ich wieder an!“

Sie haben während der Schwangerschaft aus Überzeugung nicht geraucht. Jetzt wägen Sie noch ab und sind unsicher, welchen Weg Sie gehen sollen. Wir hoffen, mit unserer Broschüre dazu beitragen zu können, dass Sie sich auch weiterhin für das Nichtrauchen entscheiden.

Auf den nächsten Seiten finden Sie Informationen über die Vorteile des Nichtrauchens für Ihre eigene Gesundheit, zum Stillen und über die Gesundheitsgefahren des Passivrauchens für Ihr Baby. Vielleicht werden Sie so ermutigt und bestärkt, Ihre Überzeugung nicht aufzugeben und nicht wieder zu rauchen.



Telefonberatung zur Rauchentwöhnung

0800/8 31 31 31*

***kostenfreie Servicenummer**

„Ich habe nur während der Schwangerschaft aufgehört zu rauchen!“

Sie sehen sich selbst noch als Raucherin, obwohl Sie während der Schwangerschaft – viele Monate lang – nicht geraucht haben. Eine fantastische Leistung! Jetzt einfach wieder anzufangen wäre doch schade. Vielleicht stand in der Schwangerschaft der Schutz des ungeborenen Babys für Sie ganz im Vordergrund. Jetzt könnten Sie die erheblichen Vorteile des Nichtrauchens auch für sich selber weiternutzen. Und dabei würde Ihr Baby ganz selbstverständlich in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen!

Bitte, lesen Sie diese Broschüre durch und überdenken Sie noch einmal Ihre Entscheidung!

„Ich möchte weiterräumen!“

Während der Schwangerschaft konnten Sie Ihren Zigarettenkonsum vielleicht einschränken – dem Baby zuliebe. Die Entscheidung, aufzuhören mit dem Rauchen, fällt Ihnen aber sehr schwer – aus verschiedenen Gründen, wovon einer sehr wahrscheinlich die abhängig machende Wirkung des Nikotins ist. Zu sehr ist die Zigarette in ihren Alltag „eingebaut“. Auch wenn es vielleicht schwierig erscheint, wir wollen Ihnen Mut machen, den Schritt in ein rauchfreies Leben zu wagen. Ein rauchfreies Leben? Ja, das ist möglich.

Bitte, lesen Sie die Tipps in dieser Broschüre. Hoffentlich fällt Ihnen dann die Entscheidung für ein Leben ohne Zigaretten leichter!

Gute Argumente für ein rauchfreies Leben

- Ich bin es leid, vom Nikotin abhängig zu sein, und möchte mich frei fühlen!
- Ich möchte gesund aussehen und mich fit fühlen!
- Ich möchte endlich keine Schuldgefühle mehr haben!
- Ich möchte ein Vorbild für mein Kind sein und für eine gesunde Umwelt sorgen!

Ihr persönlicher Gesundheitsgewinn durch das Nichtrauchen



Für viele Schwangere stand zunächst die Sorge um die Gesundheit des Kindes im Vordergrund, als sie sich entschieden haben, auf die Zigaretten zu verzichten.

Bedenken Sie aber auch, welche positiven Folgen es für Ihre eigene Gesundheit hat, wenn Sie jetzt ganz auf das Rauchen verzichten und weiterhin Nichtraucherin bleiben.

Auf gesundheitliche Verbesserungen müssen Sie übrigens nicht lange warten. Einige Vorteile des Nichtrauchens stellen sich relativ schnell ein.

Um Ihnen noch einmal die wichtigsten Vorzüge des Nichtrauchens für Sie selbst in Erinnerung zu rufen, haben wir diese hier für Sie zusammengestellt:

- Vorzüge des Nichtrauchens**
- > **Ihre Arterien werden besser durchblutet. Die Gefahr eines Schlaganfalles sinkt.**
 - > **Ihr Blutdruck sinkt. Das Herz wird spürbar entlastet. Die Gefahr eines Herzinfarktes ist geringer.**
 - > **Ihre Bronchien und Lungen werden freier, der Husten nimmt ab, Sie bekommen besser Luft bei Anstrengungen und beim Sport. Das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, verringert sich.**
 - > **Ihre Schleimhäute werden besser durchblutet und können Bakterien besser abwehren. So nehmen z. B. Zahnfleischerkrankungen ab. Der durch das Rauchen beschleunigte Alterungsprozess der Haut wird wieder verlangsamt.**
 - > **Sie sehen frischer und jünger aus und – Ihre Küsse schmecken besser!**

Stillen



Für Ihr Neugeborenes ist Muttermilch das beste Nahrungsmittel, das Sie ihm bieten können.

Sie enthält alle lebenswichtigen Nährstoffe wie Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine, die Ihr Kind braucht.

Muttermilch ist immer genau auf die Nahrungsbedürfnisse Ihres Kindes abgestimmt. Deshalb sind gestillte Kinder nicht überernährt.

Ihr Baby ist durch Abwehrstoffe in der Muttermilch auch gegen Infektionsgefahren aus der Umwelt geschützt, mit der sich das Baby erst langsam auseinandersetzen muss.

Muttermilch kann auch dem Entstehen von Allergien vorbeugen. Besonders bei empfindlichen Säuglingen, Frühgeborenen oder Babys aus Allergikerfamilien ist Muttermilch eine gute Vorsorge gegen allergische Erkrankungen.

UND:

Muttermilch ist eine sehr praktische Form der Ernährung des Säuglings und fördert die Beziehung zwischen Mutter und Kind.

bleiben Sie während der Stillzeit Nichtraucherin!

Vermeiden Sie so, dass ...

- die schädlichen Inhaltsstoffe des Rauchs, wie z. B. Nikotin, in hoher Dosis in die Muttermilch übergehen,
- die Zusammensetzung der Muttermilch negativ beeinflusst wird,
- die Menge an Muttermilch nicht ausreicht, um Ihr Baby vollständig zu ernähren.

Und wenn Sie es doch nicht ganz ohne Zigaretten schaffen, wird wegen der immer noch überwiegenden Vorteile des Stillens von Experten empfohlen:

- Sich weiter um eine ständige Verminderung der Zigarettenzahl zu bemühen und möglichst ganz aufzuhören. Ein sehr starker Konsum ist mit der Stillfähigkeit und dem Gedeihen des Kindes nicht gut vereinbar.
- Nicht in der Nähe des Kindes zu rauchen.
- Die Belastung der Milch mit schädlichen Bestandteilen der Zigarette durch bewusste, möglichst lange Rauchpausen **vor** dem Stillen zu reduzieren. So nimmt die Nikotin-Konzentration in der Milch während einer mindestens einstündigen Rauchpause deutlich ab.



Passivrauchen



Was ist Passivrauchen eigentlich?

Nicht nur sich selbst tun Sie etwas Gutes, wenn Sie auf die Zigaretten verzichten. Auch Ihre Familie und alle anderen Personen in Ihrer Umgebung werden erleichtert aufatmen und einatmen können! Dies gilt besonders für Ihr Baby! Denn die negativen Folgen des Passivrauchens für die Gesundheit sind beträchtlich.

Von dem gesamten Rauch einer Zigarette wird nur ein kleiner Teil – etwa ein Viertel – inhaliert. Der größere Teil des Rauches verbreitet sich direkt von der Zigarette in die Raumluft.

Giftstoffe daraus setzen sich auf alle möglichen Oberflächen und werden von dort, also zum Beispiel von Tapeten, Möbeln, Gardinen und Teppichen immer wieder auch in die Atemluft abgegeben, lange nachdem im betreffenden Raum geraucht wurde.

Das Einatmen dieser Luft wird „Passivrauchen“ genannt. Die eingeatmete Luft enthält zum Teil noch höhere Konzentrationen giftiger Substanzen als die direkt durch die Zigarette eingesaugte Luft. Kleine Kinder und Säuglinge haben darunter besonders zu leiden, denn ihr Organismus reagiert sehr empfindlich auf die Giftstoffe.



Alle Eltern wollen ihr Kind vor Gefahren schützen und sorgen dafür, dass es in einer gesunden Umgebung aufwächst. Wenn Ihr Kind den Belastungen durch Tabakrauch nicht ausgesetzt ist, kann das Risiko für etliche Störungen und Krankheiten bei Ihrem Kind deutlich gesenkt werden:

- > **Reizung von Augen, Nase, Mundhöhle und Rachen**
- > **akute Atemwegsinfekte**
- > **chronischer Husten**
- > **beeinträchtigte Lungenfunktion**
- > **asthmatische Erkrankungen (das Risiko von Anfällen sinkt um die Hälfte)**
- > **Mittelohrerkrankungen (um ein Drittel)**

Auch der plötzliche Säuglingstod steht mit dem Rauchen in Zusammenhang. Vermutlich mehr als die Hälfte aller derartigen Todesfälle sind zu vermeiden, wenn die Säuglinge nicht durch Passivrauch gefährdet werden.

Achten Sie auf eine rauchfreie Umgebung: für sich selbst und Ihr Kind!

Nicht nur die Eltern tragen die Verantwortung. Zu einer rauchfreien Umgebung sollten auch alle anderen Familienmitglieder, Freunde und Bekannte beitragen. Das nützt der Gesundheit Ihres Babys und der eigenen!

Rauchfreie Umgebung

Rauchen, wenn das Kind nicht im Zimmer ist?

Auch der Versuch, nur zu rauchen, wenn das Baby nicht im Zimmer ist, bringt leider nicht den erhofften Erfolg. Messungen der Raumluft haben ergeben, dass auch bei intensivem Lüften der Schadstoffgehalt nach dem Rauchen lange in der Raumluft enthalten bleibt. Das können Sie nur vermeiden, wenn Sie immer draußen rauchen. Aber wollen Sie das tatsächlich durchhalten, bei Wind und Wetter? Fast schon einfacher – in jedem Fall aber gesünder – ist es da, mit dem Rauchen aufzuhören!

Zögern Sie auch nicht, Ihren Standpunkt – dass in der Wohnung nicht geraucht wird – gegenüber Ihren Familienangehörigen, Freunden und Bekannten zu vertreten. Es hat nichts mit mangelnder Gastfreundschaft zu tun, wenn Sie sie bitten, innerhalb Ihrer vier Wände keine Zigaretten anzustecken. Wenn es unbedingt sein muss: bitte auf dem Balkon, am offenen Fenster oder vor dem Haus. Sie werden sehen, die meisten Menschen in Ihrer Umgebung werden für Ihre Argumente zugänglich sein.

Übrigens: Rauch ist besonders konzentriert und enthält dann viele Schadstoffe, wenn auf sehr engem Raum geraucht wird, wie z. B. beim Autofahren. Sorgen Sie deshalb grundsätzlich dafür, dass im Auto nicht geraucht wird. Wenn das Rauchen auf längeren Strecken nicht zu vermeiden ist, machen Sie eine Pause außerhalb des Wagens.

Und: Kinder lernen viel von ihren Eltern ... auch das Rauchen! In Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass Kinder von Eltern, die rauchen, später häufig selbst anfangen, zur Zigarette zu greifen. Seien Sie sich Ihrer Vorbildrolle bewusst und fördern Sie eine positive Einstellung zum Nichtrauchen bei Ihren Kindern. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran!

Auch die Väter sind gefordert



Das Miterleben der Schwangerschaft und der Geburt ihrer Kinder lässt auch die Männer nicht unbeeindruckt und führt zu Änderungen in ihrem Gesundheitsverhalten. Warum nicht jetzt gemeinsam ein Leben ohne Rauch beginnen? Mit der Änderung Ihres Rauchverhaltens übernehmen Sie auch Verantwortung für Ihr Kind.

Olaf

„Als Anna schwanger wurde, hörte sie sofort auf zu rauchen. Ich war selbst nicht so mutig, diesen Schritt auch zu wagen. Anna hat darauf bestanden, dass ich in ihrer Gegenwart nicht rauche, damit es ihr nicht so schwerfällt, auf die Zigaretten zu verzichten. Ich fand das erst ziemlich übertrieben, aber dass es besser war, habe ich doch eingesehen. Unser Kinderarzt hat mich dann auch noch darauf hingewiesen, wie sehr Passivrauch unserem Baby schaden kann. Das war für mich letztlich entscheidend, doch noch den Mut aufzubringen und nicht mehr zu rauchen.“

Bernd

„Das erste Mal das Baby auf dem Arm zu halten, war schon ein wahnsinniges Gefühl. Da ist mir auch noch einmal so richtig bewusst geworden, welche Verantwortung ich jetzt habe. Ehrlich gesagt, ich habe mich gleichzeitig gesorgt und großartig gefühlt. Ein paar Tage später habe ich auch lange mit meiner Frau darüber geredet. Komisch! Irgendwie kamen wir auch auf das Rauchen zu sprechen und dann haben wir beide zusammen beschlossen: Ab sofort ist Schluss damit! Bis jetzt funktioniert es und ich bin richtig stolz auf uns!“

Fünf bis zehn Minuten Ruhe



Vergessen Sie sich selbst nicht! Gönnen Sie sich Zeit!

Viele Menschen sind der Ansicht, dass eine „gute Mutter“ einfach alles leistet: Sie ist Tag und Nacht für ihr Baby da und stillt; sie kümmert sich liebevoll um die übrigen Kinder; ist eine fürsorgliche Partnerin; vernachlässigt den Haushalt nicht und pflegt die sozialen Kontakte usw., usw. ...

Je ausgeglichener Sie sind, desto eher wird es Ihnen gelingen, nicht zu rauchen!

Selbst die geduldigsten Eltern sind manchmal durch ihr Baby überfordert! Aber auch gar nichts läuft wie geplant! Sie fühlen sich angespannt und übermüdet.

In solchen Situationen haben Sie früher erleichtert zur Zigarette gegriffen, mit der Sie dann die Entspannungszeit zu ersetzen dachten. Oft ging das einfach automatisch ohne zu denken.



Einige Vorschläge

Manchmal können schon 5 bis 10 Minuten Ruhe genügen, um sich deutlich besser zu fühlen. Überlegen Sie, was Ihnen gut tun könnte:

- Hören Sie Ihre Lieblingsmusik,
- gönnen Sie sich einen kleinen Spaziergang,
- machen Sie ein „Nickerchen“, wenn Ihr Baby tagsüber schläft;
- ziehen Sie sich einige Minuten in einen ruhigen Raum zurück; gönnen Sie sich z. B. ein Bad.

Die 5-Minuten-Ferien

- Setzen Sie sich und schließen Sie Ihre Augen.
- Erspüren Sie mögliche Verspannungen und versuchen Sie sich zu lockern. Lassen Sie die Schultern hängen.
- Atmen Sie hörbar und tief durch den Mund aus. Zählen Sie dabei langsam bis vier.
- Warten Sie einen Moment, bis sich das Einatmen ganz automatisch wieder einstellt. Atmen Sie langsam, tief durch die Nase ein.
- Lassen Sie Ihren Körper erschlaffen.

Wiederholen Sie diese Schritte einige Male.

Nicht immer sind 5 Minuten ausreichend! Wechseln Sie sich mit Ihrem Partner bei der Babybetreuung ab oder organisieren Sie einen Babysitter, so dass Sie genug Zeit für sich haben.

Was tun, wenn Sie Lust auf eine Zigarette bekommen?

Wenn Ihr Körper sich an Nikotin gewöhnt hat und Sie dann aufhören zu rauchen, können einige wenige Tage lang unangenehme Gefühle, sogenannte Entzugserscheinungen, auftreten:

- Gereiztheit oder niedergeschlagene Stimmung
- Kopfschmerzen
- gesteigerter Appetit
- Abgespanntsein oder Müdigkeit
- Nervosität
- Schlaflosigkeit

Dieses Gefühl kann etwa 5 Minuten, selten länger, anhalten und lässt dann nach. Überbrücken Sie diese Zeit durch:

- Kaugummikauen oder kleine kalorienarme Zwischenmahlzeiten (Obst, Karotte),
- Trinken von Mineralwasser oder Tee,
- Bewegung, z. B. Joggen, Radfahren oder Schwimmen,
- oder einfach zu Hause entspannen – in der Badewanne, auf dem Bett oder Sofa – dabei mehrfach tief ein- und ausatmen und sich selber Mut machen: „Das schaff ich schon, das geht vorbei.“
- Bei Kopfschmerzen keinen Kaffee trinken, eher kalte Kompressen oder Pfefferminzöl auf die Stirn.

So ein „Schmacher“ ist am stärksten in den ersten drei Tagen nachdem Sie mit Rauchen aufgehört haben und wird dann von Tag zu Tag schwächer und innerhalb von ein bis drei Wochen auch immer seltener.

Sind Sie unzufrieden mit Ihrem Gewicht?



Wenn Sie Ihr gewohntes Gewicht noch nicht wiederhaben ...

Viele Mütter sind nach der Geburt ihres Kindes ziemlich unglücklich über ihre Figur und ihr Körpergewicht, weil sie nicht gleich wieder in ihre Lieblingskleidungsstücke passen. Die Zeit des dicken Bauches soll nun endlich vorbei sein.

Bedenken Sie aber, dass Sie in den neun Monaten der Schwangerschaft etwa 10 bis 15 kg an Gewicht zugenommen haben. Üben Sie sich in ein wenig Geduld. So viel Gewicht können und sollen Sie nicht auf einmal loswerden. Denn bei einer raschen starken Gewichtsabnahme finden sich in der Muttermilch mehr Umweltschadstoffe.

Keineswegs wird Ihnen Rauchen dabei helfen, schneller Gewicht zu verlieren.



Der Weg zu Ihrer Idealfigur führt über ein ernährungsbewusstes Verhalten und viel körperliche Bewegung.

Dazu einige Tipps

- Bei Heißhunger, besonders auf etwas Süßes: **frisches Obst**, eine Karotte, zuckerfreie Bonbons oder Kaugummis. Vorsicht bei Müsliriegeln, die oft viel Zucker enthalten!
- Als Getränk am besten Kalorienarmes oder Wasser, nichts Alkoholisches. Trinken Sie **viel Wasser** zwischendurch – das dämpft den Appetit.
- Bevorzugen Sie ballaststoffreiche und **vitaminhaltige Nahrung**, zum Beispiel **frische oder getrocknete Früchte**, magere Fleisch- oder Fischarten, fettreduzierte Milch oder Joghurt, Vollkornprodukte, Reis, Kartoffeln.
- Meiden Sie fettes Fleisch, fette Wurst und fetten Käse, Frittiertes, Sahne, dicke Soßen, Süßigkeiten und Kuchen!
- Probieren Sie ruhig einmal neue Rezepte mit **viel Gemüse** und wenig oder gar keinem Fleisch aus, das sie mit wenig Öl zubereiten.
- Lassen Sie sich Zeit und Muße für die Zubereitung der Speisen und **essen Sie mit Genuss**.
- Wichtig ist **viel Bewegung**: neben der Rückbildungsgymnastik Spaziergehen, Radfahren und Schwimmen.

Nicht aufgeben!

Und was tun, wenn das Gewicht trotzdem zunimmt?

Der Körper braucht oft einfach etwas Zeit für die Umstellung. Einer bisweilen vorübergehend auftretenden Gewichtszunahme um drei bis fünf Kilo lässt sich gut mit unseren Tipps zu einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung gegensteuern.

Ich versuche es!



Herzlichen Glückwunsch!

Sich für das Nichtrauchen zu entscheiden, ist ein wichtiger Schritt!

Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen, was besonders wichtig ist, um an Ihr Ziel zu kommen.

Auch wenn Sie sich noch nicht ganz sicher sind, sollten Sie die Broschüre jetzt nicht weglegen. Auch bisher vergebliche Versuche, mit dem Rauchen aufzuhören, sollten Sie nicht entmutigen. Zahlreiche Raucherinnen und Raucher benötigten mehr als einen Anlauf bis zum Erfolg.

Vielleicht können wir Ihnen auch bei Ihrer Entscheidung helfen!

Viele Erfahrungen zeigen, dass es leichter gelingt, auf die Zigarette zu verzichten, wenn dieser Schritt gut vorbereitet wird.

Telefonberatung zur Rauchentwöhnung

0800/8 31 31 31*

***kostenfreie Servicenummer**

Drei Schritte zum rauchfreien Leben



Schritt 1

Wählen Sie einen „Stopp“-Tag

Wählen Sie einen „Stopp“-Tag in der nächsten Woche. Dies ist der Tag, an dem Sie mit dem Rauchen aufhören!
Notieren Sie Ihren „Stopp“-Tag dick in Ihrem Kalender.

Vorsicht, haben Sie etwas Geduld mit sich!

Vielleicht denken Sie, das ist übertrieben, und sagen sich:
„Ich höre einfach sofort auf!“

Wenn Sie sich in den nächsten 5 bis 6 Tagen ernsthaft auf Ihren „Stopp“-Tag vorbereiten, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Sie erfolgreich sind. Sie bereiten sich auf kritische Situationen vor und sind sich dann sicher, wie Sie damit umgehen können, ohne zur Zigarette greifen zu müssen.

Schritt 2

Bereiten Sie sich auf Ihren „Stopp“-Tag vor

Erkennen Sie Ihre eigenen Rauchgewohnheiten: Beobachten Sie sich über drei, vier Tage bei jedem Griff zur Zigarette. Besteht ein Zusammenhang zwischen bestimmten Situationen, Gefühlen und Ihrem Rauchen?

Beobachten Sie Ihr Rauchverhalten anhand der folgenden Fragen:

- > **Mit wem bin ich zusammen, wenn ich rauche?**
- > **In welcher Gefühlsstimmung bin ich?**
- > **Was mache ich dabei?**
- > **Was probiere ich, um nicht zu rauchen?**
- > **Wie will ich beim nächsten Mal diese Situation gestalten, damit ich nicht rauche?**

Je sorgfältiger Sie Ihr Verhalten beobachten, desto deutlicher wird Ihnen, auf welche Situationen Sie besonders achten müssen. Um dem Griff zur Zigarette zu widerstehen, müssen Sie in diesen Situationen Alternativen zum Rauchen entwickeln!

Finden Sie Alternativen

Planen Sie Ersatzhandlungen. Setzen Sie neue Verhaltensabläufe an die Stelle der alten Gewohnheiten. Sich neue Verhaltensweisen zu überlegen, braucht Zeit und Geduld, aber auch Aufmerksamkeit und Engagement.

Probieren Sie aus, was für Sie die besten Alternativen sind:

STATT Kaffee trinken und Rauchen
LIEBER zu Tee, Fruchtsäften und Mineralwasser wechseln!

STATT Fernsehen und Rauchen
LIEBER spazieren gehen oder sich einem Hobby widmen!

STATT „Alles auf einmal machen“ und gestresst rauchen
LIEBER entscheiden, was tatsächlich wichtig ist, und sich Ruhepausen gönnen!

STATT automatisch zur Zigarette zu greifen
LIEBER nachdenken und sich Alternativen wie Obstteller zurechtstellen!



Suchen Sie Unterstützung

Machen Sie Rauchende in Ihrem sozialen Umfeld darauf aufmerksam, dass Sie selbst nicht mehr rauchen. Bitten Sie die Personen, Ihnen keine Zigaretten anzubieten. Wenn Ihr Partner Raucher ist, bitten Sie ihn um aktive Hilfe und Unterstützung. Das Beste ist, gemeinsam aufzuhören. Wenn das nicht möglich ist, sollte er zumindest nicht in Ihrer Gegenwart rauchen.

Finden Sie Möglichkeiten, wie Sie entspannen können

Einige tiefe Atemzüge und frische Luft mildern oft die Anspannung. Falls die Situation zu stressig wird, versuchen Sie sich für einige Minuten zu entfernen, bis Sie sich ruhiger fühlen.

Setzen Sie sich überschaubare Ziele

Überfordern Sie sich nicht. Jede Stunde, die Sie zunächst nicht rauchen, ist ein Erfolg. Jeder Tag, den Sie ohne Zigarette auskommen, ist eine große Leistung. Auch wenn andere Personen in Ihrer Umgebung das als gar nicht so schwer ansehen, gratulieren Sie sich zu den erreichten Zielen.

Schritt 3

Checkliste: Noch ein Tag bis zu Ihrem „Stopp“-Tag

Einige Vorbereitungen werden Ihnen helfen, die ersten Tage ohne Zigarette auszukommen.

Haken Sie ab, was Sie erledigt haben:

- Vernichten Sie Ihre Zigaretten und entfernen Sie alle Aschenbecher.
- Erzählen Sie Ihren Familienangehörigen und Freunden sowie Ihren Arbeitskollegen, dass Sie nicht mehr rauchen. Bitten Sie um Verständnis und Rücksichtnahme, indem in Ihrer Gegenwart nicht geraucht wird.
- Besorgen Sie sich zuckerfreie Bonbons und Kaugummis sowie gesunde Zwischenmahlzeiten. Die können Sie zu sich nehmen, wenn Sie Verlangen nach einer Zigarette verspüren.
- Probieren Sie noch einmal, sich tief zu entspannen.
- Üben Sie, laut und entschieden zu sagen: „Nein danke! Ich rauche nicht mehr!“

Alles bedacht?

Dann sind Sie auf Ihren „Stopp“-Tag bestens vorbereitet!

Lieber doch nur reduzieren? Nein! Die Erfahrungen zeigen, dass diese Strategie meistens nicht erfolgreich ist.

**Geben Sie das Rauchen
vollständig auf. – Es ist die
bessere Lösung!**

Der „Stopp“-Tag

Geschafft! Gut gemacht!

Mit dem Rauchen aufzuhören, ist eine großartige Leistung. Machen Sie sich Ihren Erfolg deutlich! Belohnen Sie sich dafür! Nehmen Sie auch die anscheinend kleinen Erfolge wahr. Sie sind es wert, beachtet zu werden.

Belohnen Sie sich:

- > **Für jede Situation, in der Sie sich gegen die Zigarette entschieden haben!**
- > **Nach Ablehnung einer angebotenen Zigarette!**
- > **Am Ende jeden Tages, an dem Sie nicht geraucht haben!**
- > **Am Ende jeder Woche, in der Sie auf Zigaretten verzichtet haben!**

Registrieren Sie Ihren Erfolg, indem Sie sich Anerkennung zusprechen:

- > **Toll, dass ich es geschafft habe, nicht zu rauchen!**
- > **Gut, so weit gekommen zu sein, ohne zur Zigarette zu greifen!**
- > **Das ist gut für mein Selbstbewusstsein und meine Selbstsicherheit!**

Übrigens

Lassen Sie sich nicht von dem Anspruch, „nie mehr“ zu rauchen, erdrücken. Machen Sie jeweils den heutigen Tag zu einem Nicht-rauchertag und belohnen Sie sich für Ihren Erfolg!

Sparen Sie das Geld, das Sie sonst für Zigaretten ausgegeben hätten, und machen Sie damit etwas Besonderes: Gehen Sie essen, ins Kino, kaufen Sie sich etwas Nettes.



Tun Sie etwas, das Ihnen Spaß macht!

Ein Ausrutscher – Wie ist es passiert?

War alles vergeblich, wenn Sie nach Ihrem „Stopp“-Tag eine Zigarette rauchen?

Lassen Sie den Kopf nicht hängen. Niemand ist perfekt! Ein „Ausrutscher“ bedeutet nicht, dass Sie wieder eine Raucherin sind. Was hat dazu geführt, dass Sie zur Zigarette gegriffen haben? Das sollten Sie herausfinden. Überlegen Sie sich, wie Sie das nächste Mal mit der Situation anders umgehen können und dabei rauchfrei bleiben.



Sabine

Sabine hatte Streit mit ihrem Mann. In ihrem Ärger nahm sie seine Zigaretten und zündete sich eine an. Sabines Mann raucht noch, so waren weiterhin Zigaretten in ihrer Nähe. Vor lauter Aufregung griff sie in alter Gewohnheit danach. Hinterher hat sie sich den Ablauf der Situation klargemacht. Jetzt versucht sie, ruhig ihre Meinung zu vertreten. Manchmal macht sie einen Spaziergang, um sich wieder zu entspannen. Ihren Mann hat sie gebeten, seine Zigaretten nicht liegen zu lassen und in ihrer Gegenwart nicht zu rauchen. Es hat funktioniert!

Steffi

Steffi war mit ihrem Baby seit ein paar Tagen von der Entbindungsstation wieder nach Hause zurückgekehrt. Ihr Kind war während der Nacht oft wach und unruhig. Tagsüber wurde sie von ihrem ersten Kind, dem dreijährigen Kevin, zusätzlich beansprucht. Nach einer Woche fühlte sich Steffi völlig angespannt und übermüdet. Obwohl sie während der Schwangerschaft nicht mehr geraucht hatte, griff sie wieder zur Zigarette. Aber das brachte auch keine echte Entspannung. Steffi fühlte sich völlig überfordert, gestresst und genervt. Sie benötigte auch Zeit für sich, um sich zu erholen. Jetzt hat sie sich mit ihrem Ehemann abgesprochen, wie sie die Hausarbeit teilen können, sodass sie auch ein wenig entspannen kann. Ihr Mann unternimmt nun öfter etwas gemeinsam mit Kevin. Steffi kann dann – wenn das Baby schläft – auch mal allein sein und neue Kraft schöpfen. Es hat funktioniert, sie braucht die Zigaretten nicht mehr!

Jetzt erst recht!

Sie nehmen sich ganz fest vor, nicht mehr zu rauchen. Aber dann – nach einem Tag, ein paar Tagen oder sogar mehreren Wochen – passiert es doch: Sie können dem Wunsch nicht widerstehen und greifen wieder zur Zigarette. Das kann wirklich frustrierend sein.

Sie glauben vielleicht, versagt zu haben, sind tief enttäuscht und geben sich die Schuld für Ihr scheinbares Unvermögen. Von einem weiteren Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören, wollen Sie erst gar nichts hören, zu tief sitzt die Furcht, es wieder nicht zu schaffen! Lassen Sie sich nicht von Ihren negativen Empfindungen abhalten. Bauen Sie auf Ihren positiven Erfahrungen auf. Nehmen Sie wahr, was Sie bisher erreicht haben, und lernen Sie aus Ihren Erfahrungen.

Verdeutlichen Sie sich Ihren Erfolg während der Zeit, in der Sie nicht geraucht haben. Nehmen wir an, Sie haben 20 Zigaretten am Tag geraucht und es ist Ihnen gelungen, auf diese Zigaretten eine Zeit lang zu verzichten. Das ist schon ein sehr gutes Ergebnis!

Ein paar Tage seinen Nikotinkonsum auf wenige Zigaretten zu beschränken, erfordert auch einiges Durchhaltevermögen. Es ist sehr anstrengend, weil die Gedanken oft um die Zigaretten kreisen. Trotzdem ist es Ihnen schon gelungen, eine Zeit lang zu widerstehen. Erkennen Sie auch diesen Erfolg als Ihren Erfolg an und nehmen Sie wahr, was Sie richtig gemacht haben. Machen Sie diese Erfahrung zur Grundlage für Ihren nächsten Schritt zum Rauchverzicht. Sie haben versucht, mit dem Rauchen aufzuhören. Schauen Sie nun auf diesen Versuch zurück. Bei dieser Rückschau werden Sie wahrscheinlich erkennen, dass Sie einiges ändern können, um beim nächsten Mal noch erfolgreicher zu sein.



Was hat bisher schon funktioniert und warum?

Wie sind Sie bei Ihrem Versuch, mit dem Rauchen aufzuhören, vorgegangen?

Haben Sie den Zigarettenkonsum langsam reduziert?

Haben Sie gleich ganz aufgehört?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wie lange haben Sie es geschafft, auf die Zigaretten zu verzichten?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Was waren die besten Alternativen zur Zigarette, sodass Sie gar nicht erst an das Rauchen gedacht haben?

Haben Sie Ihre Gewohnheiten geändert?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Sind Sie bei Ihrem Versuch von Ihrem Partner, von Freunden, Ihrem Arzt, Ihrem Kinderarzt, Ihrer Hebamme oder anderen Personen unterstützt worden? Wer konnte Ihnen am besten helfen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wie sind Sie mit dem Drang nach der Zigarette fertig geworden, wie haben Sie das geschafft?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Haben Sie zum Beispiel bestimmte Situationen/Plätze, in/an denen geraucht wird, vermieden; Kaugummi gekaut, Obst gegessen oder haben Sie andere Möglichkeiten entdeckt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

In welchen Situationen konnten Sie dem Verlangen nach einer Zigarette nicht widerstehen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Waren Sie allein oder mit anderen zusammen, als Sie geraucht haben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TIPPS

- > **Meiden Sie Räume, in denen geraucht wird.**
- > **Bitten Sie Ihren Ehemann oder Partner, mit Ihnen gemeinsam aufzuhören.**
- > **Bitten Sie Ihre Freunde und Verwandten um Rücksichtnahme und Rauchverzicht in Ihrer Gegenwart.**

Brauchen Sie Unterstützung?



**Wir helfen Ihnen gerne weiter!
Wir informieren und beraten
Sie!**

Sie wollen mit dem Rauchen aufhören, wissen aber nicht so recht, wie Sie das in Ihrer Situation anstellen sollen?

Sie haben aufgehört, kommen aber in einigen kritischen Situationen nur schwer ohne Zigaretten aus?

*Sie wollen einen neuen Versuch wagen mit dem Rauchen aufzu-
hören und sich gezielt vorbereiten, damit es gelingt?*

Sie haben andere Fragen zum Rauchen und zum Nikotinverzicht?



**Wir sind für Sie da!
Wir beraten Sie!**

**Zögern Sie nicht! Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns.
Telefonberatung zur Rauchentwöhnung
0800/8 31 31 31*
*kostenfreie Servicenummer**

Internet: www.rauchfrei-info.de

Post: Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung
50819 Köln

**Wir wünschen Ihnen Gesundheit und einen problemlosen
Abschied von der Zigarette!**

Impressum

Herausgeber Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

**Verantwortlich für den Inhalt
und Projektleitung** Peter Lang, BZgA

Gestaltung bild-werk, Dortmund

Bildnachweis bild-werk / G. P. Müller

Druck Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

Auflage 8.12.06.16

Bestell-Nr. 31510000

Bestellung Diese Schrift ist kostenlos erhältlich bei der Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50819 Köln, oder per E-Mail
unter: order@bzga.de
Die Broschüre ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/
den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Internet www.bzga.de
www.rauchfrei-info.de



BZgA

**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

rauch **frei!**



**Telefonberatung zur
Rauchentwöhnung der BZgA
0800/8 31 31 31***
***kostenfreie Servicenummer**

BZgA

**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**