

Lebensstiländerung: Nichtraucher*in werden

Möglichkeiten, die Sie unterstützen mit dem Rauchen aufzuhören

Sie können mehrere Maßnahmen kombinieren.

Ohne jegliche Unterstützung (im Durchschnitt eher geringe Erfolgschancen)

Beratung, Therapie und Selbsthilfeprogramme (im Durchschnitt mittlere bis gute Erfolgschancen, abhängig von der Intensität und Qualität des Angebotes)

- Telefonische Beratungen
Beispielsweise durch die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BzGA); kostenfrei
Telefon: 0800 8 31 31 31; Montag bis Donnerstag: 10 - 22 Uhr; Freitag bis Sonntag: 10 - 18 Uhr
- Persönliche Beratung vor Ort
- Verhaltenstherapeutische Gruppentherapie
- Verhaltenstherapeutische Einzeltherapie
- Selbsthilfeprogramme im Internet
- Selbsthilfegruppen vor Ort

Rezeptfreier Nikotinersatz: Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt über die Anwendung und Dosierung!

- Nikotinkaugummi (empfohlen bei 5 – 15 Zigaretten täglich)
- Nikotinpflaster (empfohlen bei 10 – 40 Zigaretten täglich)
- Nikotinnasenspray (empfohlen bei mehr als 30 Zigaretten täglich)
- Kombination von Kaugummi und Pflaster oder Kaugummi und Spray (nur empfohlen bei starker Abhängigkeit und mehr als 30 Zigaretten täglich. Dauer der Anwendung begrenzt)

Kombination von Nikotinersatz und intensiver Beratung oder verhaltenstherapeutischen Maßnahmen (hat im Allgemeinen die besten Erfolgschancen)

Verschreibungspflichtige Medikamente: können mit schwerwiegenden Nebenwirkungen verbunden sein. Eine strenge Abwägung von Nutzen und Risiko ist notwendig. Medikamente sollten nur dann eingesetzt werden, wenn andere Behandlungen nicht ausreichen.

Möglichkeiten, bei denen in Studien kein gesicherter Erfolg nachgewiesen werden konnte

- Akupunktur
- Hypnose

Schlusspunkt-Methode oder schrittweise Entwöhnung

Ob eine abrupter Rauchstopp oder eine schrittweise Entwöhnung bessere Erfolge zeigt, ist noch unklar. Als sinnvoll hat sich allerdings erwiesen,

- dass sich Raucher*innen einen **festen Termin setzen**, an dem sie rauchfrei sein möchten. Dieser Termin sollte nicht zu weit in der Zukunft liegen.
- dass Raucher*innen **vor und nach diesem Termin Unterstützung** durch z. B. Rauchfreiprogramme oder andere professionelle persönliche oder telefonische Beratung nutzen.
- dass Raucher*innen, die Entzugserscheinungen befürchten, Nikotinersatzprodukte nutzen.