

# Argumentationstraining zum Thema Rauchen

Quellen:

Leitlinie "Rauchen und Tabakabhängigkeit: Screening, Diagnostik und Behandlung" AWMF 2021

NVL COPD 2021 Kapitel 3 Tabakentwöhnung

„Frei von Tabak“ ein Stufenprogramm zur Raucherberatung. 2001; BÄK

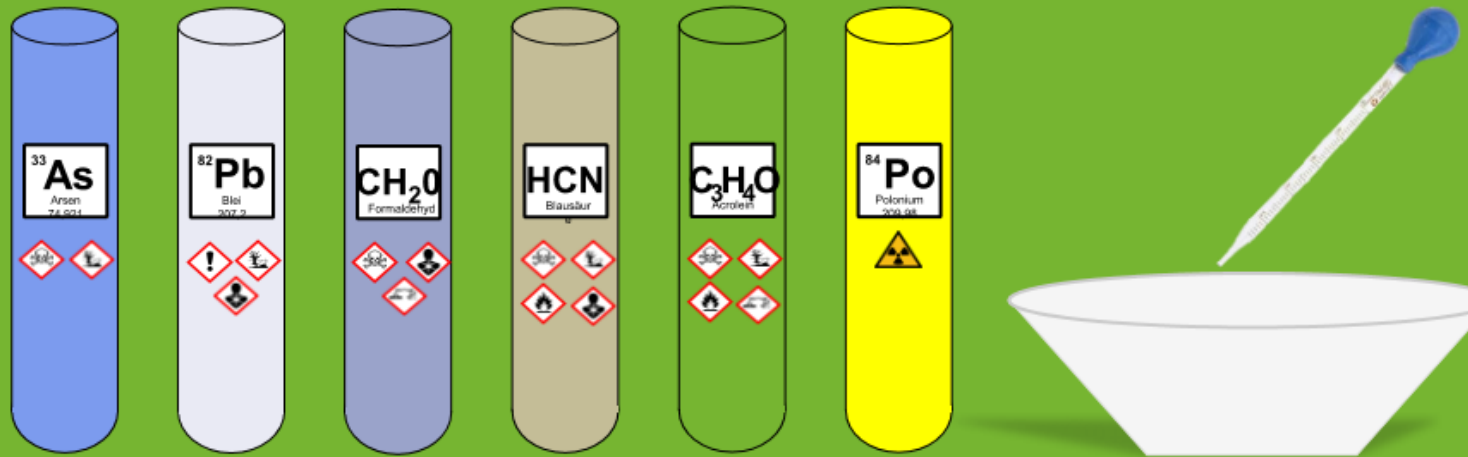
Rupp A et al. Leitlinienbasierte digitale Tabakentwöhnung DMW2023;148:e29-e36

# Ambivalenz nutzen: Fragen an Raucher

- Würde ich mit dem Wissen von heute nochmals mit dem Rauchen beginnen?
- Würde ich es meinem Kind/ meiner Frau/ meinem Mann empfehlen?

# Fragen an Raucher

Wie viele Substanzen, denken Sie, sind im Rauch einer Ihrer Zigaretten enthalten?



# Wenn ich Sie zum Essen einladen würde?

Zu einem 3-Sterne Koch, dem ein bisschen Gift ins Essen fallen würde – würden Sie es essen?

Blausäure  
Nitrosamine  
Arsen  
Formaldehyd  
Polonium 210



# Frage an Raucher

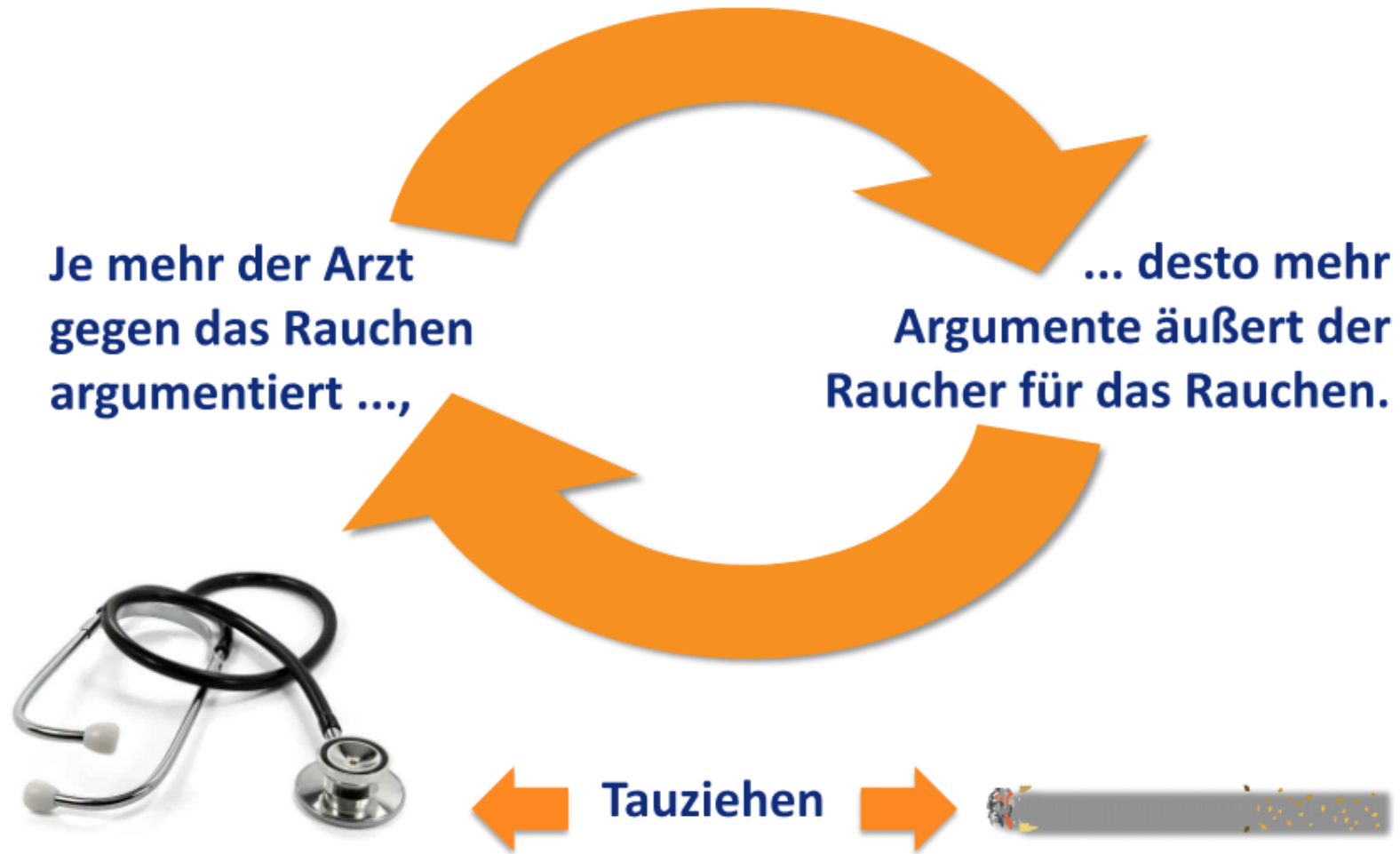
Würden Sie auf diese Wunde mehrmals täglich Säure kippen?



„Frau Schmitz Sie müssen unbedingt mit dem Rauchen aufhören!“



- Einschränkung der persönlichen Entscheidungsfreiheit
- Fremdmotivierte Entscheidungen zeigen geringe langfristige Erfolge



# „Wie wird man Nichtraucher?“

- In zwei Schritten: zuerst brauchen Sie einen Willensentschluss, dann müssen Sie einen Lern- und Trainingsprozess durchlaufen.
- Dafür benötigen Sie Geduld und Ausdauer
- Oft benötigen Sie mehr als einen Anlauf
- Manchmal müssen mehrere Methoden ausprobiert werden
- Gute Unterstützung ist wichtig

Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?



# „Ich habe die Willenskraft zum Aufhören nicht“

- Aufzuhören ist keine Frage der Willenskraft oder gar des Charakters!
- Nichtrauchen muss man lernen!
- Durch Rauchen werden unangenehme Empfindungen unterdrückt oder durch kurzfristig angenehm empfundene ersetzt.
- Wer aufhört muss lernen, diese Wirkungen durch günstigere Strategien zu erreichen.

Die Fahrprüfung (o.ä.) haben Sie doch auch geschafft.  
Warum sollten Sie das Aufhören nicht auch schaffen?

# „Ich habe das schon erfolglos probiert“

- Lernen Sie aus scheinbaren Misserfolgen
- Misserfolge sind eigentlich Teilerfolge mit einem Schönheitsfehler.
- Das nächste Mal kann man diesen erkannten Fehler besser vermeiden.
- Die Chancen steigen mit jedem Versuch

Was war die längste Episode in der Sie nicht geraucht haben?

# „Ich bin oft im Stress und das Rauchen hilft mir beim entspannen“

- Ihr Körper hat sich an die Stresssymptome gewöhnt und
- Es gibt auch weniger riskante Wege, um echte Entspannung zu finden

Welche anderen Wege könnten Sie sich vorstellen?

# „Rauchen regt mich an und macht mich leistungsfähig bei der Arbeit“

- Ja, Nikotin scheint die Leistungsfähigkeit zu steigern, aber nur sehr kurzfristig!
- Um Entzugssymptome zu mindern muss weitergeraucht werden.

Wie können Sie sich längerfristig leistungsfähig halten?

# „Ich rauche seit 30 Jahren, da hat aufhören doch keinen Sinn mehr“

- Lebenserwartung, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit werden schon nach kurzer Zeit gesteigert
- Die allgemeine Krankheitsanfälligkeit wird geringer

Welche Vorteile können Sie vom Aufhören haben?

# „Darüber mag ich schon gar nichts mehr hören“

- Jeden gescheiterten Versuch kann man als Teilerfolg werten
- Aus jedem Misserfolg kann man eine neue Erfahrung gewinnen
- Aufhören ist ein Lern- und Trainingsprozess

Was meinen Sie, was haben Sie aus Ihren Erfahrungen für den nächsten Versuch gelernt?

„Ich möchte mein Leben jetzt genießen. Schließlich muss jeder mal sterben, und ob ich mit 70 oder 80 sterbe ist mir egal.“

## Genießen?

- Raucher werden allgemein öfter krank und erholen sich nicht so schnell, wie Nichtraucher
- Das Risiko einer Invalidität und chronischer Erkrankungen ist um eine Vielzahl größer als bei Menschen, die nicht rauchen

Was würde das für Sie bedeuten?

# „Mein Großvater hat zeitlebens geraucht und ist doch 100 Jahre alt geworden!“

- Es gibt immer Ausnahmen, die die traurige Regel bestätigen
- Leider gehören nur wenige Menschen zu den Widerstandsfähigen und Sie wissen nicht ob Sie dazugehören

Wieviel ist es Ihnen WERT, es darauf ankommen zu lassen???



# „Werde ich zunehmen?“

- Nikotin dämpft nicht mehr den Appetit
- Zwei bis drei Kilo Gewichtszunahme sind normal
- Durch eine Ernährungsumstellung oder Ernährungsberatung kann das Gewicht gehalten, bzw. wieder reduziert werden
- Treiben sie vermehrt Sport

Was werden Sie für den kleinen Appetit bereit halten?

# „Soll ich zuerst die Anzahl der gerauchten Zigaretten vermindern?“

- Die Reduktion ist meist der erste Schritt, da er auf das Aufhören vorbereitet
- Bei einem absoluten Rauchstopp liegen die Erfolgschancen höher
- 90% aller Exraucher hörten schlagartig auf

Was meinen Sie?

# „Darf man als Ex-Raucher von Zeit zu Zeit eine Zigarette rauchen?“

- Nikotin ist eine verführerisch starke Droge, und führt schnell wieder in die Abhängigkeit

Was können Sie anderes tun, anstatt wieder zu rauchen?

# „Meine Mitmenschen rauchen. Was kann ich tun?“

- Vereinbaren Sie rauchfreie Zeiten und rauchfreie Zonen
- Teilen Sie das Nichtrauchen Ihren Mitmenschen mit, und bitten Sie dabei um faire Unterstützung
- Sensibilisieren Sie Ihren Arbeitgeber, Nichtraucher sind produktiver und weniger krank

Was werden Sie tun?

# „Ich bin auf leichte Zigaretten umgestiegen!“

- Es gibt keine „guten“ oder „sicheren“ Zigaretten
- Leichtere Zigaretten werden tiefer inhaliert, bzw. es werden mehr Zigaretten geraucht

Was denken Sie darüber?

# Ich rauche nicht mehr, ich dampfe nur noch

- Das befriedigt immer noch die Nikotinsucht im Gehirn, Sie bleiben abhängig
- Nur ein vollständiger Verzicht auf alle Nikotinprodukte wird Sie von der Abhängigkeit befreien.

Was ist Ihnen Ihre Freiheit wert?