

~~rauch~~ frei!



Bundesinstitut
für Öffentliche
Gesundheit

Leichte
Sprache

Ja, ich werde rauchfrei!

Eine praktische Anleitung:
Wenn Sie mit dem Rauchen
aufhören wollen.



Bitte beachten Sie:

Dieser Text ist nur in **männlicher Sprache** geschrieben.

Zum Beispiel steht im Text nur das Wort **Mit-Arbeiter**.

Das Wort **Mit-Arbeiterinnen** steht nicht im Text.

Mit-Arbeiter können aber auch Frauen sein.

Wir wollen mit dieser Sprache niemanden verletzen.

Frauen sind uns genauso wichtig wie Männer.

Wir machen das so:

Damit man den Text besser lesen kann.

Die kostenlose Telefon-Beratung: Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen.

Die **Gesundheit** ist für alle Menschen **wichtig**.

Viele **Ämter** helfen in Deutschland: Damit die Menschen gesund leben.

Auch das **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit**.

Gesundheitliche Aufklärung ist schwere Sprache.

Das heißt in Leichter Sprache: **Infos** über die Gesundheit.

Und was Menschen für die Gesundheit machen können.

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit hilft auch:

Wenn Sie **mit dem Rauchen aufhören** wollen.

Sie können **anrufen**.

Sie bekommen dann **Hilfe**.

Sie bekommen **Ratschläge** und **Beratung**.

Sie können auch schriftliche Informationen bekommen.

Der Anruf ist **kostenlos**.

Die Telefon-Nummer ist:

0 800 8 31 31 31

Sie können anrufen:

Montag bis Donnerstag von 10 Uhr vormittags bis 22 Uhr nachts.

Freitag bis Sonntag von 10 Uhr vormittags bis 18 Uhr abends.

Wir rufen Sie zurück, wenn Sie das wünschen.

Begrüßung

Wir freuen uns:

Dass Sie mit dem Rauchen aufhören möchten.

Wir möchten Ihnen dabei **helfen** und Sie **unterstützen**.

Es gibt viele Gründe:

Um mit dem Rauchen aufzuhören.

- Rauchen **schmeckt nicht mehr**.
- Rauchen ist sehr **teuer**.
- Rauchen schadet **Ihrer Gesundheit**.
- Menschen in Ihrer Umgebung möchten:
Dass Sie mit dem Rauchen aufhören.

Jeder Grund ist gut.

Aber: Mit dem Rauchen aufhören ist nicht einfach.

Wir lassen Sie darum **nicht allein**.

Wir geben Ihnen in diesem Heft viele **Infos** und viele **Hilfen**:

Damit Sie das Aufhören schaffen.

Sie können lesen:

- **Diese Hilfen gibt es.**
Sie bekommen Infos über viele verschiedene Hilfen.
Sie finden so die Hilfen: Die zu Ihnen passen.
- Diese Sachen verändern sich im **Körper**:
Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören.
- Das können Sie tun:
Damit das Aufhören leichter wird.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Aufhören!

Ihr Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit



Gute Gründe für den Rauch-Stopp

Der Rauch-Stopp ist einfacher:

- Wenn es Ihnen **wichtig** ist.
- Und wenn Sie einen **Plan** haben.
- Wenn Sie die **Vorteile** des Rauch-Stopps gut kennen.

*Nicht mehr rauchen hat **viele Vorteile** für Sie.*

Wir haben eine Liste gemacht mit Vorteilen.

*Sie können sich die Liste **laut vorlesen**.*

*Und Sie können die Vorteile **ankreuzen**:*

Die Sie besonders wichtig finden.

Tipp

*Das Aufhören ist einfacher
mit einem Plan.
Und wenn Sie genau wissen:
Was Ihnen wichtig ist.*

- ▶ **Alle Vorteile** in der Liste sind **wichtig**.
Sie suchen sich einfach die Sachen aus:
Die Sie erreichen wollen.

Ich will aufhören:



- ☐ Damit ich **besser Luft bekomme**.
- ☐ Um ein **gutes Vorbild** zu sein.
- ☐ Damit ich **nicht mehr nach Rauch rieche**.
- ☐ Damit ich **mehr Geld** habe.
- ☐ Damit ich mir **weniger Sorgen** machen muss wegen meiner Gesundheit.
- ☐ Um **gesünder zu leben**.
- ☐ Damit es **keinen Streit mehr gibt** wegen dem Rauchen.
- ☐ Weil es **nicht mehr schmeckt**.
- ☐ Weil ich es mir **sehr wünsche**.
- ☐ Weil ich **beweisen will: Dass ich es kann**.

- ▶ Sie schreiben Sachen auf die Linien:
Wenn Sie noch mehr Vorteile wissen.

Sie können **oft auf diese Liste gucken**.
Sie merken sich die Vorteile dann besonders gut.

Rauchen ist eine Sucht

Sucht heißt:

Die Menschen **wollen bestimmte Sachen unbedingt haben**.

Die Menschen brauchen die Sachen.

In schwerer Sprache heißt das:

Die Menschen sind abhängig von den Sachen.

Die Sachen können zum Beispiel sein:

Alkohol oder **Drogen** oder **Zigaretten**.

Alkoholiker sind zum Beispiel suchtkrank.

Es gibt die **körperliche Abhängigkeit**.

Die Menschen haben zum Beispiel Schmerzen:

Wenn sie die Sachen nicht bekommen.

Oder die Menschen sind sehr nervös.

Und es gibt die **seelische Abhängigkeit**.

Die Menschen glauben dann:

Sie müssen Sachen tun.

Zum Beispiel rauchen.



Darum macht Rauchen abhängig

Im Zigaretten-Tabak ist **Nikotin**.

Nikotin ist ein **Sucht-Stoff**.

Das Nikotin in den Zigaretten macht **körperlich abhängig**.

Nikotin wird über die Lunge aufgenommen.

Dann geht das Nikotin in das Gehirn.

Die Zellen im Gehirn warten schon auf das Nikotin.

Das ist körperliche Abhängigkeit.

Daran merken Sie eine körperliche Abhängigkeit

Zeichen für die körperliche Abhängigkeit sind:

- Sie müssen **morgens schnell eine Zigarette rauchen**.
- Oder es **geht Ihnen schlecht**: Wenn Sie eine Weile nicht rauchen.
- Es geht Ihnen wieder besser: Wenn Sie geraucht haben.

Sie merken die körperliche Abhängigkeit: Wenn Sie nicht mehr rauchen.

*Ihr Körper hat dann die **Umstellungs-Probleme**.*

Die Probleme sind besonders groß in den ersten Tagen nach dem Aufhören.

Zum Beispiel:

- Sie sind **gereizt**.
- Oder Sie sind **unruhig**.

In schwerer Sprache sagt man zu den Problemen **Entzug**.

Der Entzug macht das Aufhören schwieriger.

Daran merken Sie eine seelische Abhängigkeit

Sie haben das **Gefühl**: Sie müssen rauchen.

Sie spüren ein **starkes Verlangen** nach einer Zigarette.

Es fühlt sich an:

- Als würden Sie das Rauchen brauchen.
- Oder als würde das Rauchen Ihnen befehlen können: Jetzt eine Zigarette anzuzünden.
- Oder als würde die Zigarette dazugehören.

Sind Sie abhängig von Zigaretten?

Test

- ▶ Sie können einen Test machen.
Sie können dann sehen: Ob Sie abhängig von Tabak sind.

Sie können jemanden fragen:

Der Ihnen beim Auswerten von dem Test hilft.
Zum Beispiel einen Betreuer oder eine Betreuerin.

Sie **lesen** sich die Fragen vom Text durch.

Sie machen dann ein **Kreuz in den Kreis hinter der Antwort**.

Nach dem Sie beide Fragen beantwortet haben:

Sie **zählen** die Zahlen hinter den Kreuzen zusammen.

Sie können dann nachsehen:

Wie sehr Sie vom Tabak abhängig sind.

Wann nach dem Erwachen rauchen
Sie Ihre erste Zigarette?

Innerhalb von 5 Minuten ● 3
Nach 6 bis 30 Minuten ● 2
Nach 31 bis 60 Minuten ● 1
Nach 60 Minuten ● 0

Wie viele Zigaretten rauchen
Sie im Allgemeinen pro Tag?

0 bis 10 ● 0
11 bis 20 ● 1
21 bis 30 ● 2
31 und mehr ● 3

Gesamtpunktzahl:

Die Auswertung vom Test über die Abhängigkeit

Sie zählen die angekreuzten Zahlen zusammen.

Sie haben 2 Punkte oder weniger:

Das bedeutet **keine bis geringe Abhängigkeit** vom Tabak.

Sie haben 3 oder 4 Punkte:

Das bedeutet eine **mittlere Abhängigkeit**.

Sie haben 5 oder 6 Punkte:

Das bedeutet eine **starke Abhängigkeit**.



Der Einfluss von der Abhängigkeit auf den Rauch-Stopp

Es ist gut zu wissen:

Wie sehr man abhängig ist.

Eine geringe Abhängigkeit bedeutet oft:

Das Aufhören fällt leichter.

Und Sie müssen besonders gut aufpassen:

Wenn Sie stark abhängig sind:

Aber: Vorher weiß man nie genau:

Wie schwer das Aufhören wird.

Jeder Rauch-Stopp ist anders.

Zum Beispiel:

Ein Mensch kann nur gering abhängig sein.

Und nur wenige Zigaretten am Tag rauchen.

Der Rauch-Stopp kann trotzdem schwierig sein.

Oder ein Mensch ist stark abhängig.

Er raucht eine ganze Schachtel Zigaretten am Tag.

Der Rauch-Stopp kann trotzdem einfach sein.

Zum Beispiel: Weil die Person nur wenig Entzug spürt.



Gut zu wissen

Jeder Rauch-Stopp ist anders.

Ihr eigener Rauch-Stopp kann jetzt einfach sein.

Auch wenn Sie früher Probleme beim Aufhören hatten.

Oder wenn Sie viele Zigaretten rauchen.

Oder wenn Sie stark abhängig sind.

Probieren Sie den Rauch-Stopp.



Das Raucher-Tage-Buch

In einem Tage-Buch **notiert man Sachen:**

Die passiert sind.

Ein Tage-Buch hilft:

Damit man sich an Sachen **erinnert.**

Ein Tage-Buch kann **beim Rauch-Stopp helfen.**

Sie schreiben in dem Rauch-Tage-Buch auf:

- **Wann** haben Sie geraucht
- **Warum** haben Sie geraucht

Sie wissen dann:

In welchen Situationen Sie viel Rauchen.

Sie können dann beim Rauch-Stopp besonders vorsichtig sein in diesen Situationen.

So funktioniert das Raucher-Tage-Buch

Sie haben auf der nächsten Seite **eine Vorlage.**

Sie können die **Vorlage ausfüllen.**

Sie schreiben immer in das Tage-Buch:

Wenn Sie eine Zigarette rauchen wollen.

Sie **schreiben** in das Tage-Buch:

Bevor Sie die Zigarette anzünden.

*Sie müssen das Tage-Buch
nur für einen Tag ausfüllen.*

*Gut zu
wissen*

Ihr Rauch-Stopp-Tage-Buch

- ▶ Sie fangen direkt morgens an mit dem Tage-Buch.
Sie schreiben auf: **Wann** Sie rauchen wollen.
Wo Sie rauchen wollen. Wie **wichtig** die Zigarette ist.
Es gibt Zahlen für die Wichtigkeit von der Zigarette.
Welche **Stimmung** Sie haben.
Es gibt Zahlen für die Stimmung.

Uhrzeit	Ort	Wie wichtig ist diese Zigarette?	Stimmung
7:05	Zu Hause	3	😊
7:40	Weg zur Arbeit	1	😐
9:10	Pause	2	😞

So füllen Sie die Tabelle:

- Sie schreiben in Spalte 1: Die **Uhr-Zeit**.
- Sie schreiben in Spalte 2: **Wo** Sie rauchen wollen.
- Sie schreiben in Spalte 3: So **wichtig** ist die Zigarette.
- Sie schreiben in Spalte 4: **So fühlen Sie sich**.

Sie können rauchen:

Wie sonst auch.

Sie müssen sich nicht anstrengen.

Sie müssen nicht versuchen:

Nur wenige Zigaretten zu rauchen.

Es ist nur wichtig:

Sie schreiben alle Zigaretten auf.

[illegible]

Tipp

**Sie können die Vorlage auch kopieren.
Sie können dann mehrere Tage eintragen.**



Planen Sie
Ihren
Rauch-Stopp





Der Aufhör-Tag

Sie möchten jetzt aufhören.

Sie wissen: Jetzt ist der passende Zeitpunkt!

▶ Sie tragen hier das Datum ein: An dem Sie aufhören.

Mein Aufhör-Tag ist am:

Das ist Ihr fester Termin.

Sie lassen sich nicht abhalten von dem Termin.

Gute Vorbereitung hilft Ihnen beim Aufhören.

So bereiten Sie sich vor für den Tag:

- Sie **sagen allen Leuten:** Sie hören mit dem Rauchen auf.
Die Leute wissen dann: Niemand bietet Ihnen mehr eine Zigarette an.
- Sie schmeißen alle Zigaretten weg. Sie achten darauf:
In Ihrer Wohnung gibt es keine Zigaretten mehr.
Auch keine versteckten Zigaretten.
Versteckte Zigaretten sind schlecht.
Versteckte Zigaretten helfen Ihnen nicht.
- Sie räumen alle **Aschen-Becher weg.**
Nichts in der Wohnung soll an das Rauchen erinnern.

Der erste rauchfreie Tag

Der erste rauchfreie Tag ist ein **besonderer Tag**.

Sie machen Sachen anders an diesem Tag.

Der erste rauchfreie Tag ist einfacher:

Wenn Sie sich **einen Plan für den Tag machen**.

Sie überlegen sich für den Plan:

Diese Sachen wollen Sie machen am ersten rauchfreien Tag.

Sie überlegen besonders: Diese Sachen machen Sie **statt Rauchen**.

Wenn Sie morgens sonst eine Zigarette rauchen:

- Sie duschen lange.
- Sie frühstücken lange.
- Sie machen Gymnastik.

Wenn Sie nach dem Essen oft eine Zigarette rauchen:

- Sie essen stattdessen ein Bonbon. Oder Sie kauen Kaugummi.
- Sie putzen sich die Zähne.
- Sie gehen spazieren.

Wenn Sie oft eine Zigarette zum Zeitvertreib geraucht haben:

- Sie können sich stattdessen mit Nicht-Rauchern unterhalten.
- Sie essen eine Möhre.
- Sie spielen mit dem Handy oder am Computer.
- Sie **sehen die Liste an mit den Vorteilen** vom Rauch-Stopp.
- Sie machen etwas Sport.
- Sie trinken ein Glas Wasser oder Schorle.



Tipp

Wenn Sie früher schon einmal mit dem Rauchen aufgehört haben. Sie können die Sachen machen: Die Sie in der rauch-freien Zeit früher gemacht haben.

So geht die Lust auf Zigaretten weg

Sie haben aufgehört zu rauchen.
Aber Sie haben **immer noch Lust auf eine Zigarette**.

Das kann man erklären:

Sie sind das **Rauchen gewöhnt**.
Sie haben bei bestimmten Sachen geraucht.
Zum Beispiel in der Pause.
Oder nach dem Essen.
Sie müssen sich erst **daran gewöhnen**:
Nicht mehr zu rauchen.

Bitte vergessen Sie nicht:

Rauchen macht **abhängig**.
Es ist also **normal**:
Wenn die Lust auf Zigaretten nicht gleich weg ist.
Rauch-Verlangen gehört zum Aufhören dazu.

Wichtig ist:

Sie reagieren nicht auf die Lust auf eine Zigarette.

Sie ignorieren das Gefühl.

Das Gefühl geht dann weg.



Oder **Sie lenken sich ab**. Sie können etwas tun: Das Ihnen Spaß macht.

Zum Beispiel:

- Sie unternehmen etwas.
- Sie machen Sport.
- Sie spielen ein Spiel auf dem Handy.
- Sie trinken ein Glas Wasser oder Schorle.
- Sie reden mit jemandem.
- Sie essen etwas Obst.

Sie können auch die **Liste ansehen mit den Vorteilen** vom Rauch-Stopp.
Sie erinnern sich dann besser daran:
Darum wollen Sie mit dem Rauchen aufhören.



*Rauch-Verlangen gehört zum Aufhören dazu.
Es ist darum wichtig:
Dass Sie keine Zigaretten mehr haben.
Auch keine versteckten Zigaretten.*

Hier finden Sie Hilfe

Hilfe am Telefon

Sie haben bestimmt schon die **Telefon-Nummer** gesehen:
Die auf jeder Zigaretten-Packung ist.
Die Telefon-Nummer steht **in dem kleinen gelben Kasten**
auf der **Vorder-Seite**.

Die Nummer ist:

0 800 8 31 31 31

Das ist die Telefon-Nummer von der **Telefon-Beratung** vom
Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit.
Sie können die Nummer kostenlos anrufen.

Die Telefon-Beratung hilft:

Wenn Sie **mit dem Rauchen aufhören** wollen.
Oder wenn es nicht so gut klappt mit dem Rauch-Stopp.

Sie können anrufen:

- Wenn Sie **Fragen** haben.
- Wenn Sie eine **Beratung** möchten.
- Wenn Sie **schriftliche Informationen** möchten.

*Bei der Telefon-Beratung arbeiten Fachleute.
Die Fachleute sind dafür ausgebildet:
Menschen beim Rauch-Stopp zu helfen.
Die Fachleute nehmen sich Zeit für Ihre Fragen.
Viele Leute rufen bei der Telefon-Beratung an.
Sehr viele Leute sagen: Die Telefon-Beratung hat mir geholfen.*



*Sie können die Telefon-Berater **jeden Tag erreichen**.*

Sogar am Samstag und Sonntag.

Sie können anrufen:

Montag bis Donnerstag von 10 Uhr vormittags bis 22 Uhr nachts.
Freitag bis Sonntag von 10 Uhr vormittags bis 18 Uhr abends.

Die Telefon-Beratung ruft auch zurück:
Wenn Sie wollen.

Hilfe im Internet

Es gibt auch Hilfe im Internet.
Die Seite heißt **www.rauchfrei-info.de**.
Sie können sich auf der Seite **anmelden**.
Dann bekommen Sie **E-Mails zugeschickt** mit Tipps.
Dann können Sie vielleicht leichter aufhören.
Das kostet nichts.

Sie können auch andere Hefte und Infos bestellen.

Kontakt mit anderen Nicht-Rauchern:

Sie können auf der Seite auch **Kontakt bekommen**
zu anderen Menschen.
Diese Menschen wollen auch mit dem **Rauchen aufhören**.
Sie können diesen Menschen schreiben.
Und Sie bekommen Antworten von den Menschen.
Sie können über **Tipps** reden.
Oder über **Probleme**.
Sie können sich so gegenseitig helfen.

Hilfe über das Handy

Es gibt Apps:

Die beim Rauch-Stopp **helfen**.

Nicht alle Apps helfen gleich gut.

Wichtig ist: Die App gibt praktische Tipps.

Zum Beispiel:

Eine App vom Rauchfrei-Telefon aus Österreich hat viele praktische Tipps.

Viele von den Tipps stehen auch hier im Heft.

Das Rauchfrei-Telefon und

das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit arbeiten zusammen.

Die App ist kostenlos.

Sie können sich diese App direkt herunterladen.

Sie richten dafür die Kamera von Ihrem Handy auf das Zeichen.

Sie kommen dann auf eine Internet-Seite.

Auf der Internet-Seite können Sie die App herunterladen.

Gut zu wissen:

Es gibt die App für viele verschiedene Handys.



Rauchfrei App

Hier können Sie die App herunterladen:



Hilfe von den Kranken-Kassen

Viele Kranken-Kassen bieten Hilfe an:

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören möchten.

Sie können Infos über die Hilfe finden

auf der Internet-Seite von Ihrer Kranken-Kasse.

Viele Kranken-Kassen bieten Gruppen-Programme an:

In den Programmen treffen sich Menschen:

Die mit dem Rauchen aufhören möchten.

Die Programme werden von einem Kurs-Leiter durchgeführt.

Die Teilnehmer und die Kurs-Leitung treffen sich

meist mehrere Wochen lang.

Die Teilnehmer bekommen Tipps in der Gruppe.

Und die Teilnehmer können über den Rauch-Stopp reden.

Manchmal kostet die Teilnahme etwas.

Tipp

Sie können bei Ihrer Kranken-Kasse fragen:

Wenn Sie bei einem Gruppen-Programm mitmachen wollen.

Die Kranken-Kasse kann Ihnen dann sagen: Ob es ein Programm gibt.

Hilfs-Mittel aus der Apotheke

Es gibt Hilfs-Mittel in der Apotheke für den Rauch-Stopp.

Die Hilfs-Mittel helfen zum Beispiel:

- Wenn Menschen **körperlich abhängig** sind von Zigaretten.
- Wenn Menschen Angst haben vor dem **Entzug**.

Der Entzug wird einfacher:

Wenn die Menschen Nikotin bekommen.

Dafür gibt es Sachen mit Nikotin.

Diese Sachen können noch andere Wirkungen haben:

Die schlecht für Sie sind.

In schwerer Sprache sagt man:

Diese Hilfs-Mittel haben Neben-Wirkungen.

Sie müssen darum mit dem Apotheker sprechen über diese Sachen.

Diese Hilfs-Mittel gibt es in der Apotheke:

- Nikotin-Kaugummi
- Nikotin-Pflaster
- Nikotin-Tabletten zum Lutschen
- Nikotin-Tabletten zum Zergehen lassen im Mund
- Nikotin-Inhaler
- Nikotin-Mundspray

*Alle Sachen sind **ungefähr gleich wirksam**.*

Manche Sachen gibt es in verschiedenen Stärken.

Die Sachen können eine wirksame Hilfe für die erste Zeit sein.

Der Entzug fällt dann leichter.



Sie müssen diese Hilfen **selbst bezahlen**.

Sie nehmen diese Hilfen nur ein paar Wochen.

In schwerer Sprache sagt man:

Sie setzen die Hilfs-Mittel nach ein paar Wochen ab.

Es gibt noch andere Medikamente:

Der **Arzt** muss Ihnen diese Medikamente verschreiben.

Sie müssen auch die Medikamente vom Arzt selbst bezahlen.



Die Hilfs-Mittel kosten Geld.

Sie sagen vielleicht:

Der Rauch-Stopp ist mir zu teuer.

Bitte denken Sie daran:

Zigaretten sind auch teuer.

Rauchen kostet viel Geld.

Und Rauchen ist schlecht für die Gesundheit.

E-Zigaretten und Rauch-Stopp

Es gibt sehr viele Arten von E-Zigaretten.

E-Zigaretten enthalten **keinen Tabak**.

E-Zigaretten werden oft **mit Nikotin** genutzt.

Fachleute wissen noch nicht genau:

Wie schädlich E-Zigaretten sind.

Die Fachleute wissen noch nicht:

Was passiert beim längeren Gebrauch.

Zum Beispiel:

Vielleicht schaden die E-Zigaretten den Atem-Wegen

Oder dem Herz und dem Kreislauf.

Aber die Fachleute wissen:

E-Zigaretten sind **nicht unschädlich**.

E-Zigaretten sind **nicht gesund**.

Manche Raucher verwenden E-Zigaretten:

Um mit dem Rauchen aufzuhören.

Es gibt bessere Hilfen.

Verwenden Sie besser andere Hilfen aus diesem Heft.

**Wenn Sie selbst E-Zigaretten als Hilfe verwenden wollen
müssen Sie bestimmte Sachen beachten. Bitte beachten Sie:**

- Rauchen Sie keine Tabak-Zigaretten.
Rauchen Sie die Tabak-Zigaretten auch nicht zwischendurch.
Das ist besonders schädlich:
Weil Sie dann die **schlechten Sachen** von normalen Zigaretten **und** E-Zigaretten haben.
- Nutzen Sie E-Zigaretten für möglichst kurze Zeit.



Tipp

*Manche Leute wollen gerne etwas im Mund haben.
Oder an etwas saugen. Sie können als Ersatz einen
dickeren Strohhalm nehmen.*



Nach dem
Rauch-Stopp



Das passiert:
Wenn Sie beim
Rauch-Stopp eine
Zigarette rauchen

Sie sind schon einige Zeit rauchfrei. Sie spüren die Vorteile:

- Sie fühlen sich wohl.
- Andere loben Sie.
- Sie freuen sich über das gesparte Geld.

Sie überlegen dann plötzlich:

Vielleicht wäre eine Zigarette rauchen jetzt gut.

Vielleicht schmeckt eine Zigarette jetzt gut.

Sie können gar nicht mehr aufhören ans Rauchen zu denken.

Sie überlegen: Wäre eine Zigarette rauchen jetzt gut.

Es wäre nicht gut:

Jetzt eine Zigarette zu rauchen. Weil:

- Die Zigarette würde gar **nicht gut schmecken**.
- Der Zigaretten-Rauch würde im Hals **kratzen und beißen**.
- Und Sie würden ein **schlechtes Gewissen** haben.
- Und Sie würden vielleicht mehr als eine Zigarette rauchen.
Sie fangen dann wieder an so viel wie früher zu rauchen.
Ihr **Erfolg beim Rauch-Stopp wäre dann weg**.

Es bleibt oft nicht bei einer Zigarette.

Eine Zigarette ist oft der Anfang von einem Rückfall.

Ausprobieren lohnt sich nicht.

Tipp

Sie glauben nur:

Eine Zigarette wäre jetzt schön.

Sie glauben das:

Weil Nikotin süchtig macht.

Sie müssen es nicht ausprobieren.

Ausprobieren lohnt sich nicht.

Die Schad-Stoffe im Tabak-Rauch

Tabak-Rauch besteht aus mehr als 5 000 Stoffen.
Mindestens 250 Stoffe davon sind giftig.
90 Stoffe können Krebs erzeugen.

Manche dieser Stoffe sind auch in Abgasen vom Auto.
Oder in Batterien. Oder in Rattengift.
Und in Mitteln zur Bekämpfung von Schädlingen.
Die Mischung von vielen Stoffen im Rauch ist besonders gefährlich.

Die vielen giftigen Stoffe machen Menschen krank.

*Menschen werden **krank***

*und **sterben früher** wegen Rauchen.*

850 000 Menschen bekommen **Krebs** durch das Rauchen
in Deutschland **jedes Jahr**.
Ungefähr **350 Menschen sterben** wegen Rauchen
in Deutschland **jeden Tag**.

Info

*Der Tabak-Rauch schadet auch anderen Menschen:
Obwohl die gar nicht selbst rauchen.
Andere Menschen können krank werden und sterben:
Weil sie Rauch von anderen einatmen.
In schwerer Sprache heißt das: Passiv-rauchen.*



Nicht nur Zigaretten sind gefährlich.

Schad-Stoffe sind auch im Rauch von Wasser-Pfeifen.

Ein anderes Wort für Wasser-Pfeife ist Shisha.
So spricht man das: schie schah.
Das Wasser kühlt den Rauch nur.
Schad-Stoffe werden dadurch nicht herausgefiltert.

**Der Rauch von Zigarren und Zigarillos
ist genauso voller Schad-Stoffe.**

Rauchen und Gesundheit

Sie sehen rechts ein Bild mit zwei menschlichen Körpern.

Sie sehen auf dem Bild alle Teile vom Körper:

Die vom Rauchen krank werden.

Viele Krankheiten kann man vom Rauchen bekommen.

Zum Beispiel:

- **Krebs**
Menschen mit Krebs geht es auch schlechter:
Wenn sie rauchen
- **Schlag-Anfall**
Bei einem Schlag-Anfall wird das Gehirn nicht richtig durchblutet.
Menschen können davon sterben.
Oder gelähmt werden.
- **Herz-Infarkt**

Viele Krankheiten werden auch schlimmer: Wenn Menschen rauchen.

Zum Beispiel:

- **Krankheiten von der Lunge**
- **Diabetes**
In Leichter Sprache sagt man manchmal Zucker-Krankheit.

Viele Leute können auch keine Kinder bekommen wegen dem Rauchen.

Die Gesundheit wird sofort besser: Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören. Und zwar bei allen Menschen. Es ist egal wie alt die Menschen sind. Oder ob es Frauen oder Männer sind. Auch wenn die Menschen schon vom Rauchen krank geworden sind. Wer aufhört bleibt länger gesund.



Krebs

- Im Kehi-Kopf
- Im Rachen
- In der Speise-Röhre
- Im Magen und Darm
- In der Lunge

Gehirn

- Schlag-Anfall

Augen

- Blindheit

Mund und Zähne

- Entzündungen

Fortpflanzung

- Schäden für das ungeborene Baby
- Schäden für das Kind nach der Geburt
Zum Beispiel Behinderungen.
- Unfruchtbarkeit
- Impotenz

Atem-Wege

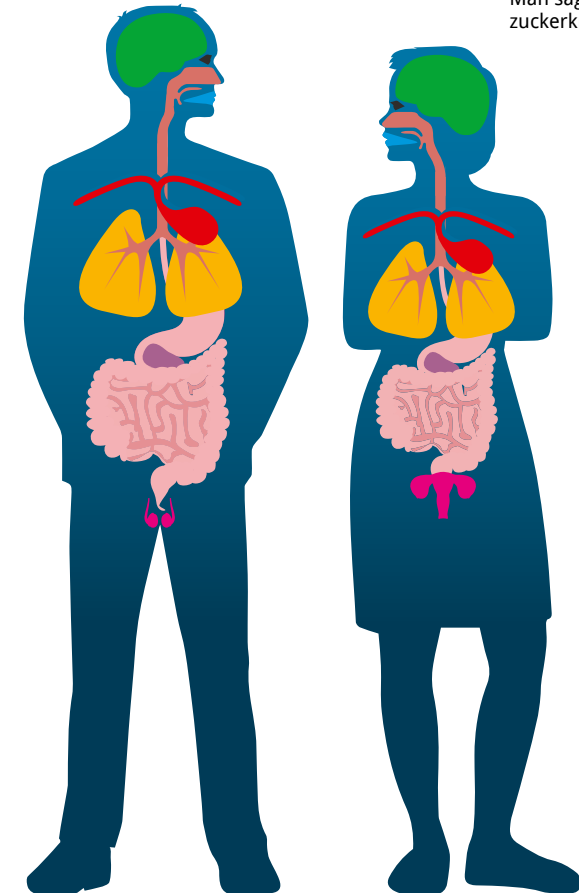
- Lungen-Krebs
- COPD
COPD ist eine schlimme Lungen-Krankheit.

Herz-Kreislauf-System

- Herz-Infarkt
- Atherosklerose
Atherosklerose ist eine Krankheit von den Adern.

Stoffwechsel

- Typ-2-Diabetes
Man sagt auch zuckerkrank dazu.



Diese Infos sind aus dem Tabak-Atlas aus dem Jahr 2020 vom Deutschen Krebs-Forschungs-Zentrum.

So schnell erholt sich der Körper

Die Gesundheit wird sehr schnell besser:

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören.

Nach 20 Minuten:

Puls und Blut-Druck sinken auf normale Werte.

Nach 12 Stunden:

Die Organe werden wieder besser mit Sauer-Stoff versorgt.
Die körperliche Leistungs-Fähigkeit steigt.

Nach 2 Wochen bis 3 Monaten:

Der Kreis-Lauf stabilisiert sich.
Die Lungen-Funktion verbessert sich.
Sie bekommen besser Luft.

Nach 1 Monat bis 9 Monaten:

Husten und Kurz-Atmigkei gehen zurück.
Der Körper ist weniger anfällig für Infekte.
Zum Beispiel für Erkältungen.

Nach 1 Jahr:

Das Risiko für Herz-Krankheiten sinkt auf die Hälfte.

Nach 5 Jahren:

Das Risiko für bestimmte Krebs-Erkrankungen sinkt auf die Hälfte.
Das Risiko für einen Schlag-Anfall ist wieder so gering
wie bei einem Nicht-Raucher.

Nach 10 Jahren:

Das Risiko ist nur noch halb so groß: Dass Sie an Lungen-Krebs sterben.

Nach 15 Jahren:

Das Risiko für Erkrankungen vom Herzen und den Blut-Gefäßen ist wieder
so klein wie bei einem Nicht-Raucher.

*Gut zu
wissen*

*Sie können in jedem Alter mit
dem Rauchen aufhören.*

Es ist egal:

Wie alt Sie sind beim Rauch-Stopp.

Ihr Risiko für einen frühen Tod wird weniger.

Rauch-Stopp und Ernährung

Wenn Sie rauchen:

Sie verbrauchen mehr Kalorien. Und Sie haben weniger Appetit.

Wenn Sie aufhören zu rauchen:

Können Sie **etwas zunehmen**. Nicht alle Menschen nehmen zu.

Man nimmt nur am Anfang zu. Man nimmt nicht jedes Jahr noch mehr zu.

*Es ist **viel besser für die Gesundheit:***

*Wenn man **nicht mehr raucht.***

Auch wenn man zunimmt.

Darum können Sie zunehmen nach dem Rauch-Stopp

Wenn Sie aufhören zu rauchen:

- Sie verbrauchen weniger Kalorien.
- Sie haben **mehr Appetit**.
- Das Essen **schmeckt besser**.
- Sie **essen etwas anstelle vom Rauchen**.
Sie nehmen zu: Wenn Sie dann viel Süßes essen.
In Schokolade oder Chips ist viel Fett.
Sie nehmen zu: Wenn Sie viel Fett und Zucker essen

Rauchen wirkt auch auf die Verdauung:

Die Verdauung klappt besser: Wenn Menschen rauchen.

Sie können darum Verstopfung haben nach dem Rauch-Stopp.



Verstopfung ist unangenehm.

Aber sie ist nicht schlimm.

Es dauert etwa 4 Wochen:

Dann ist die Verdauung wieder normal.

Und die Verstopfung ist weg.



Achtung! Sie gehen zum Arzt:
Wenn Sie schlimme Schmerzen haben.
Oder wenn die Verstopfung länger dauert als 4 Wochen.

Das können Sie machen ...

... damit Sie nicht zunehmen

Sie verbrauchen viele Kalorien:
Wenn Sie sich viel bewegen.

Zum Beispiel:

- Steigen Sie Treppen.
- Erledigen Sie Sachen zu Fuß.
- Fahren Sie mit dem Fahrrad statt mit dem Auto.

Gut zu wissen:

Bewegung hilft auch gegen Rauch-Verlangen.
Zum Beispiel:

- Sie gehen 10 Minuten in flottem Tempo.
- Sie spannen für 20 Sekunden die Muskeln an in den Oberschenkeln. Und nach einer Pause 20 Sekunden in den Armen.

... damit die Verstopfung weggeht

Sie essen keine Sachen: Die verstopfen.

Zum Beispiel:

- Schokolade
- Weiß-Brot.

Sie essen stattdessen Sachen mit Voll-Korn.

Zum Beispiel:

- Vollkorn-Brot
- Vollkorn-Nudeln

Gut zu wissen:

Obst und Gemüse helfen der Verdauung auch.

Essen Sie langsam. Kauen Sie lange.

Das macht auch besser satt.

Sie dürfen auch das **Trinken nicht vergessen.**

Sie trinken ein Glas Wasser zwischendurch.

Oder Apfel-Schorle oder Trauben-Saft-Schorle.

Darum ist Bewegung wichtig

Vielleicht vermissen Sie manche Sachen nach dem Rauch-Stopp.
Vielleicht haben Sie sich entspannt gefühlt nach dem Rauchen.
Manchmal hatten Sie neuen Schwung.

Sie können das gleiche Gefühl haben:
Wenn Sie sich mehr bewegen.

Bewegung entspannt.

Bewegung gibt neuen Schwung.

Bewegung kann noch mehr:

- Stress abbauen.
- Rauchverlangen vertreiben.

Es gibt viele Möglichkeiten für Bewegung.

Sie machen einfach das:

Was Ihnen Spaß macht.

Zum Beispiel:

- Spaziergänge
- Tanzen
- Schwimmen
- Radfahren
- Yoga
- Gymnastik
- Fitness-Studio

Man muss nicht extra Sport machen.

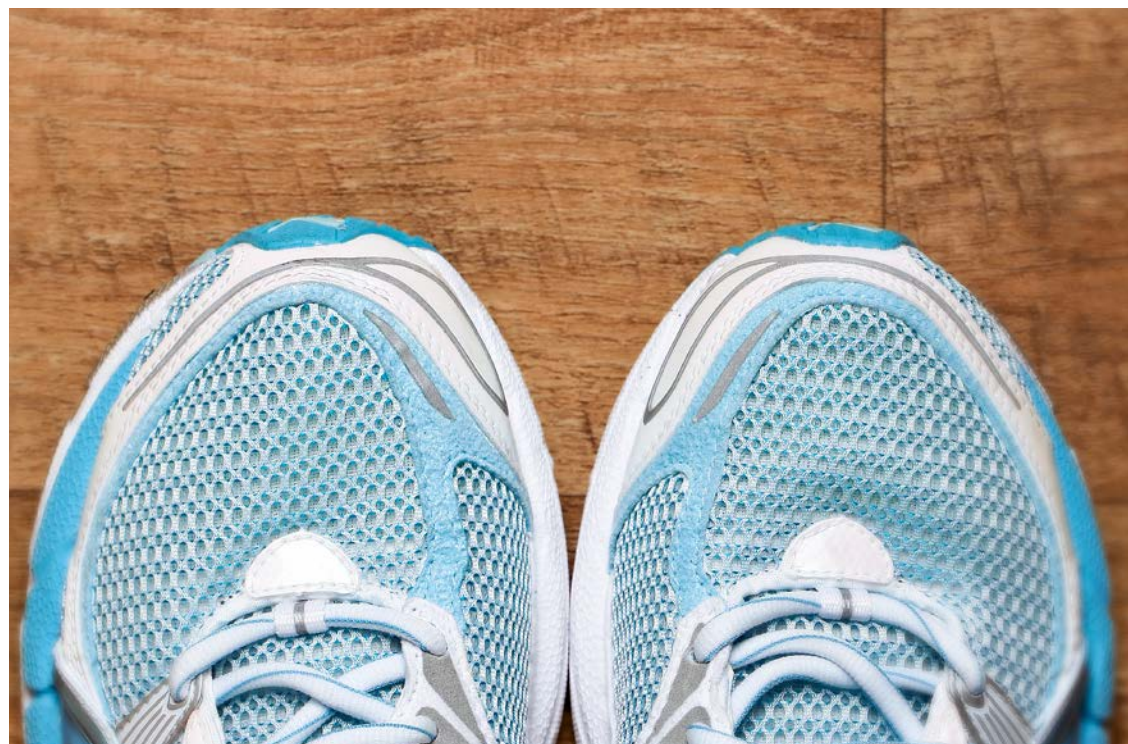
Bewegung im Alltag ist auch gut.

Zum Beispiel:

- Treppen steigen.
- Sie gehen 10 Minuten in flottem Tempo.
- Putzen oder Staub-Saugen oder Garten-Arbeit sind auch Bewegung.

Nicht alle Vorschläge zur Bewegung passen für Sie.

Es reicht: Wenn Sie sich 2 oder 3 Sachen aussuchen.





Hilfe ist wichtig

Sie müssen das Aufhören nicht alleine schaffen.

Aufhören ist einfacher:

Wenn man nicht alleine ist.

Sie können Unterstützung bekommen
von anderen Menschen.

Viele Menschen freuen sich:

Wenn Sie aufhören mit Rauchen.



**Sie können sich etwas wünschen
von Ihren Freunden.**

Zum Beispiel:

- **Gratuliert mir:**
Weil ich aufhöre.
- **Lobt mich:**
Wenn ich die ersten Tage geschafft habe.
- **Seid mir nicht böse:**
Wenn ich mal schlechte Laune habe.
- **Bietet mir keine Zigaretten an.**
- **Macht etwas mit mir zusammen:**
Wobei ich nicht ans Rauchen denke.
- **Hört mit mir zusammen auf** mit dem Rauchen.



*Wenn Ihre Freunde noch rauchen:
Sie müssen den Freunden Bescheid sagen.
Sie sagen Ihren Freunden: Ich höre auf.
Oder ich habe aufgehört.
Wenn Ihr mich besucht:
Könnt ihr nicht rauchen.
Sonst ist es zu schwer für mich.*

Nicht-Rauchen tut Ihnen gut

Aufhören kann **am Anfang schwer** sein.

Sie spüren noch keine Vorteile.

Es gibt Umstellungs-Probleme.

Sie beschäftigen sich am Anfang mit den Problemen.

Aber das wird anders:

Wenn Sie durchhalten.

Sie spüren dann die Vorteile.

*Wir haben eine **Liste mit Vorteilen** gemacht.*

*Sie können so **überlegen**:*

*Welche **Vorteile** Sie selbst haben.*

*Wie hat der Rauch-Stopp **das Leben besser** gemacht.*

- ▶ Sie sehen hier die Liste.
Sie können ankreuzen: Welche Vorteile Sie haben.

Ja, so ist es bei mir!

Was hat sich verändert

Es geht mir besser.	☐
Ich bin fitter.	☐
Ich habe weniger Sorgen.	☐
Ich bin ein gutes Vorbild.	☐
Kein Streit mehr.	☐
Ich bekomme besser Luft.	☐
Essen schmeckt besser.	☐
Ich habe mehr Geld.	☐
Ich bin stolz auf mich.	☐
Ich habe gezeigt: Dass ich es kann.	☐
Meine Haut sieht besser aus.	☐
Ich mache mir weniger Sorgen um meine Gesundheit.	☐
Ich bekomme Lob für mein Durchhalten.	☐

- ▶ Sie können hier aufschreiben:
Wenn Ihnen noch andere Vorteile einfallen.

Der Geschmack von Zigaretten

Vielleicht denken Sie: Ich will aufhören.
Aber die Zigaretten schmecken so gut.
Geschmack kann man nicht messen.
Manche Menschen mögen bestimmte Sachen.
Andere Menschen mögen die gleichen Sachen nicht.
Zum Beispiel Essen.

Manchmal denkt man: Sachen schmecken gut.

*Man denkt das: Weil man an die Sachen **gewöhnt** ist.*

*Oder weil man **abhängig** ist.*

Bitte überlegen Sie:

Wie hat die **erste Zigarette geschmeckt?**

Die erste Zigarette hat den meisten Menschen nicht geschmeckt.

Den Menschen wurde es schlecht.

Sie mussten husten.

Irgendwann wurde einem nicht mehr schlecht davon.

Man musste nicht mehr husten.

Man hat sich daran gewöhnt.

Die Menschen haben sich besser gefühlt:

Wenn sie eine Zigarette geraucht haben.

Die Menschen haben auch gedacht:

Die Zigarette hat gut geschmeckt.

Aber es war nicht nur das.

Die Zigarette hat gewirkt:

Weil sie die Sucht befriedigt hat.

Das Rauchen ist eine **Sucht**.

Sie können auf Seite 6 mehr über Sucht lesen.

Info

Raucher mögen die Zigaretten:

Weil Zigaretten die Sucht befriedigen.

Es geht um die Wirkung.

Nicht um den Geschmack.

Ein Ausrutscher beim Rauch-Stopp

Sie haben sich vorgenommen nicht mehr zu rauchen.
Aber Sie haben wieder geraucht.
Das nennt man einen **Ausrutscher**.

Das kann passieren beim Aufhören.

Das geht anderen auch so.

*Sie müssen sich **nicht bestrafen**.*

*Sie sind **nicht schuld**.*

Es gibt viele Schwierigkeiten:

- Sie sehen andere Menschen rauchen.
- Und Zigaretten-Automaten.
- Sie spüren die Sucht nach den Zigaretten.

Das wichtigste ist:

Machen Sie weiter mit dem Aufhören.

Es war ein Ausrutscher.

Sie stehen wieder auf:

Wenn Sie ausgerutscht und hingefallen sind.

Und Sie machen weiter mit dem Rauch-Stopp.

*Dran
bleiben*

*Sie sind immer noch dabei.
Sie haben sich entschieden.
Sie wollen immer noch aufhören mit Rauchen.*



Bleiben Sie
dauerhaft
rauchfrei



Das Nicht-Raucher-Quiz

Quiz

Wir stellen Ihnen **4 wichtige Fragen**.

Es gibt **Vorschläge für Antworten**.

Sie können selbst überlegen:

Welche Antworten richtig sind.

▶ Bitte kreuzen Sie an: Welche Antworten richtig sind.

Wann ist der richtige
Zeitpunkt zum Aufhören?

- Wenn Sie 50 Jahre alt werden* ☐
- Wenn Sie vom Rauchen krank geworden sind* ☐
- Wenn die Zigaretten teurer werden* ☐
- So bald wie möglich* ☐

Was brauchen Sie
zum Aufhören?

- Einen starken Willen* ☐
- Sie müssen wissen: Es ist wichtig für Sie* ☐
- Ein Geheimrezept* ☐

Welche Hilfe wirkt?

- Hypnose und Handauflegen* ☐
- Ein Mundstück für die Zigaretten* ☐
- Eine Beratung am Telefon* ☐
- Eine Spritze gegen das Rauchen* ☐

Wann wird Ihre
Gesundheit besser:
Wenn Sie mit dem
Rauchen aufhören.

- Nach sieben Jahren* ☐
- Nach wenigen Stunden* ☐
- Nach mindestens einem halben Jahr* ☐
- Nach etwa vier Wochen* ☐

Sie finden die richtigen Antworten zu den Fragen auf der nächsten Seite.

Antworten zum Nicht-Raucher-Quiz

Sie haben vier Fragen beantwortet auf Seite 57.
Hier sind die richtigen Antworten.

Wann ist der richtige Zeitpunkt zum Aufhören?

- Wenn Sie 50 Jahre alt werden ☐
- Wenn Sie vom Rauchen krank geworden sind ☐
- Wenn die Zigaretten teurer werden ☐
- So bald wie möglich ☒

Die richtige Antwort:

Es ist am besten: Wenn Sie sofort aufhören.

Es hat viele Vorteile: Wenn Sie so bald wie möglich aufhören.

Was brauchen Sie zum Aufhören?

- Einen starken Willen ☐
- Sie müssen wissen: Es ist wichtig für Sie ☒
- Ein Geheimrezept ☐

Die richtige Antwort:

Sie schaffen den Rauch-Stopp: Wenn es Ihnen wichtig ist.

Es gibt kein Geheimrezept.

Welche Hilfe wirkt?

- Hypnose und Handauflegen ☐
- Ein Mundstück für die Zigaretten ☐
- Eine Beratung am Telefon ☒
- Eine Spritze gegen das Rauchen ☐

Die richtige Antwort:

Fachleute haben viele Methoden geprüft. Wir wissen darum: Unsere Telefonberatung wirkt.

Wie lange dauert es nach dem Aufhören, bis Ihre Gesundheit sich verbessert?

- Nach sieben Jahren ☐
- Nach wenigen Stunden ☒
- Nach mindestens einem halben Jahr ☐
- Nach etwa vier Wochen ☐

Die richtige Antwort:

Sie müssen nicht lange warten. Ihre Gesundheit verbessert sich sehr schnell.

Das dauert nur wenige Stunden. Es lohnt sich darum: Wenn Sie sofort mit dem Rauchen aufhören.

Der Weg zum Nicht-Raucher

Sie können den Weg zum Nicht-Raucher schaffen.

Wir zeigen Ihnen:

Das sind die 5 Schritte zum Nicht-Raucher.

Stufe 1: Die Entscheidung

Der **erste Schritt** ist die **Entscheidung** für das Aufhören.

Stufe 2: Aufhören

Der **zweite Schritt** ist der **Aufhör-Tag**.

Dieser Tag ist der erste Tag von Ihrem Leben ohne Rauchen.

Stufe 3: Die ersten 10 Tage ohne Rauchen

Der **dritte Schritt** sind die ersten 10 Tage ohne Zigaretten.

Die Umstellungs-Probleme sind am stärksten in den ersten 10 Tagen.

Danach wird es leichter.

Stufe 4: Fast 2 Wochen ohne Rauchen

Der **vierte Schritt** ist die Zeit nach den ersten 10 Tagen:

Wenn es Ihnen besser geht.

Wenn der Körper sich erholt.

Wenn das Verlangen nach Zigaretten weniger wird.

Wenn das geschafft ist:

Wird es meist spürbar leichter.

Stufe 5: Die Zeit ohne Gedanken ans Rauchen

Der **fünfte Schritt** ist die Zeit:

Wenn Sie **nicht mehr an das Rauchen denken**.

5

Stufen

zum
Nicht-
Raucher

Sie können anderen Rauchern helfen

Sie kennen andere Raucher.

Sie können anderen Rauchern vom Aufhören erzählen.

Manche sagen: Das interessiert mich nicht.
Sie reden mit denen über andere Sachen.

Andere sagen: Ich will auch gerne aufhören.

Sie erzählen diesen Menschen:

- So haben Sie es geschafft.
- Diese Sachen haben gut geklappt.
- Diese Hilfen haben Sie genutzt.

Sie können anderen Menschen die Nummer geben von der Telefon-Beratung:
Wenn jemand das Heft auch haben will.

Die Nummer ist:

0 800 8 31 31 31

Die Nummer ist kostenfrei.
Das Heft kostet nichts.



Sie können anderen Menschen Mut machen:

Wenn die Menschen aufhören wollen mit dem Rauchen.

Sie können ein Vorbild sein.

Sie können viel über Ihre Erfahrungen erzählen.

Sie können auch dieses Heft zeigen mit den Tipps.

Impressum

Herausgeber:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Projektleitung: Katrin Baumeister

Konzeption und Gestaltung: em-faktor, Stuttgart

Text: Peter Lindinger, Michaela Goecke

Text in leichter Sprache: Büro für Leichte Sprache Köln

Auflage: 5.15.07.26

Druck:

Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.

Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach

Artikel-Nr.: 31350077

Bilder:

Marina Klöss

S. 18: Coloures-Pic – stock.adobe.com

S. 27: Halfpoint – stock.adobe.com

S. 29: zinkevych – stock.adobe.com

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wird vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit kostenlos abgegeben. Die Broschüre ist nicht zum Verkaufen gemacht.

Hier finden Sie Hilfe

Wir helfen Ihnen gerne:
Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen.

Die Telefon-Beratung zur Rauch-Entwöhnung

Sie können bei der Telefon-Beratung anrufen. Sie bekommen dann Hilfe.
Sie bekommen Ratschläge und Beratung.

Der Anruf ist **kostenlos**.

Die Telefon-Nummer ist:

0 800 8 31 31 31

Montag bis Donnerstag von 10 Uhr vormittags bis 22 Uhr nachts.
Freitag bis Sonntag von 10 Uhr vormittags bis 18 Uhr abends.

Die Online-Beratung auf www.rauchfrei-info.de

Sie finden auch Infos und Hilfe online auf www.rauchfrei-info.de
Sie finden auf der Internet-Seite auch Beispiele von Menschen:
Die aufgehört haben mit dem Rauchen.

Sie können Info-Material online bestellen

Sie können Info-Material online bestellen auf www.rauchfrei-info.de
Sie können auch Sachen herunterladen auf der Seite.

Kurse zur Rauch-Entwöhnung

Es gibt Kurse: Die bei der Rauch-Entwöhnung helfen.
Sie finden Kurse auf der Internet-Seite:
www.anbieter-raucherberatung.de