

**FINDEN
SIE IHRE
RAUCHSTOPP-
METHODE,
BEVOR IHNEN
DIE LUFT
AUSGEHT.**



FINDEN SIE DIE PASSENDE RAUCHSTOPP- METHODE!

Finden Sie die passende Rauchstopp-Methode!	4
Ratgeber-Literatur	5
Suggestivmethoden	7
Rezeptfreie Nikotinersatzprodukte	8
Medizinische Rauchentwöhnung	9
Gruppenkurse und Seminare	10
Psychologische Beratung	11
Internetbasierte personalisierte Beratung	12
Adressverzeichnis kantonale Lungenligen	13

Impressum

Herausgeber: Lungenliga Zürich
Wilfriedstrasse 7, 8032 Zürich
Telefon 044 268 20 00, Fax 044 268 20 20
info@lungenliga-zh.ch, www.lungenliga-zh.ch

Gestaltung: Werbeanstalt (Schweiz) AG, Zürich
Druck: Staffel Druck AG, Zürich

FINDEN SIE DIE PASSENDE RAUCHSTOPP-METHODE!

Füllen Sie den Rauchstopp-Fragebogen online aus und erfahren Sie innert weniger Minuten, welche Rauchstopp-Methode für Sie am besten geeignet ist:

www.stop-copd.ch

Rauchen ist die weitaus häufigste Ursache von COPD. Der Rauchstopp ist deshalb nicht nur das wichtigste Mittel, einer COPD vorzubeugen: Bei Betroffenen ist der Rauchstopp die effektivste Massnahme, um die weitere Abnahme der Lungenfunktion zu verlangsamen und die Lebensqualität und die Lebenserwartung deutlich zu verbessern. Ein Rauchstopp lohnt sich in jedem Fall – und in jedem Alter – und zeigt bereits nach kurzer Zeit Wirkung. So sinkt bereits 24 Stunden nach dem Rauchstopp die Gefahr eines Herzinfarktes, nach 3 Monaten verbessern sich Atembeschwerden, und bereits nach einem Jahr ist das Risiko für eine koronare Herzkrankheit um 50 % reduziert.

Das Wissen um die richtigen Anlaufstellen, die unterstützenden Hilfsmittel, die richtige Ernährung und die Reaktionen des Körpers erleichtern es, von der Zigarette loszukommen. Ebenso wichtig für den Erfolg des Rauchstopps ist die Wahl der individuell passenden Methode: Es gibt zwar zahlreiche Methoden, mit dem Rauchen aufzuhören, doch nicht jede ist für alle gleich gut geeignet. Der Rauchstopp-Fragebogen erleichtert die Wahl: Mit dem Ausfüllen des Fragebogens erfahren Aufhörwillige innert weniger Minuten, welche Methode für sie am besten geeignet ist. Die verschiedenen Methoden werden in der vorliegenden Broschüre beschrieben.

RATGEBER-LITERATUR

Storch, Maja: Rauchpause. Wie das Unbewusste dabei hilft, das Rauchen zu vergessen. Verlag Hans Huber 2008.

In ihrem Buch behandelt Maja Storch einen Aspekt des Rauchens, der in herkömmlichen Nichtraucher-Programmen oft zu kurz kommt: Die Frage, was das Rauchen mit der eigenen Identität zu tun hat. Über unbewusste Lernvorgänge sind bei vielen Menschen die lebenslang aufgebauten positiven Erinnerungen an das Rauchen zu einem festen Bestandteil ihrer Identität geworden. Die These des Buches ist, dass ein grosser Teil der Qual, die für viele Menschen mit dem Rauchverzicht verbunden ist, darauf beruht, dass versäumt wurde, die unbewusste Identitätsebene sorgfältig zu bearbeiten. Maja Storch beschreibt auf leicht lesbare und amüsante Art, wie auf der Basis des so genannten Zürcher Ressourcen Modells ein qualfreier und identitätsgerechter Neubeginn eingeleitet werden kann. Das Buch ist auf Initiative der Lungenliga Zürich entstanden.

Burger, Doris: Schlank und glücklich als Nichtraucher. Weltbildverlag, München 2002.

Da 80 % der ehemaligen Rauchenden wieder rückfällig werden, ist die Zeit nach dem Rauchstopp am wichtigsten. Für alle schwierigen Situationen gibt dieser Ratgeber Anleitungen sowie Tipps und Tricks. Zudem lernt der neue Nichtraucher die besten Strategien für ein rauchfreies Leben ohne Gewichtszunahme kennen.

SUGGESTIVMETHODEN

Carr, Allen: Endlich Nichtraucher. Goldmann Verlag, München 1998.

Der Autor rauchte 1983 noch täglich 100 Zigaretten, fand aber eine Methode, die ihn vom Rauchen abbrachte: Die so genannte «Easyway»-Methode zeigt dem Rauchenden Wege, die eigene Sucht ganz bewusst und selbstkritisch zu hinterfragen und davon loszukommen.

Carr, Allen: Endlich Nichtraucher – für Frauen. Goldmann Verlag, München 2003.

Grundlage ist wie in Allen Carrs erstem Buch die «Easyway»-Methode. Dabei geht der Autor jedoch speziell auf die Motive, Fragen und Probleme rauchender Frauen ein.

Lindinger, Peter: Nichtraucher und trotzdem schlank! Die Methode mit Köpfchen. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 2004.

Mit der «Köpfchen»-Methode gelingt die Veränderung der Einstellung zu Sucht und Genuss, und es wird verhindert, dass Essen zur Ersatzdroge wird. Der Autor ist Psychologe, ehemaliger Raucher und arbeitet seit Jahren in der Raucherentwöhnung.

Unland, Heribert: Der Raucher-Ratgeber. Nichtraucher werden und bleiben. CIP-Medien, München 2000.

Das Buch des Diplompsychologen basiert auf über 10-jähriger Erfahrung mit Raucherentwöhnung. Es stellt in leicht lesbarer Form eine Kombination der erfolgreichsten Rauchstopp-Methoden vor.

Akupunktur

Bei der Akupunktur werden bestimmte Körperpunkte mit Nadeln oder per Fingerdruck angeregt. Dadurch soll die Energie wieder zum Fließen gebracht und das Suchtverhalten gebändigt werden, wobei es zahlreiche unterschiedliche Therapieformen gibt. Weitere Informationen und Adressen: www.akupunktur-tcm.ch

Hypnose

Ziel der Hypnose ist es, bei Entzugserscheinungen die Lust zu rauchen zu verringern und insgesamt den Willen zum Rauchstopp zu stärken. Es gibt verschiedene Ansätze; der am meisten verbreitete ist jener des amerikanischen Psychiaters Herbert Spiegel. Dabei wird der Patient aufgefordert, sich aktiv an der Therapie zu beteiligen und Selbsthypnose zu erlernen. Weitere Informationen und Adressen: www.smsh.ch

Last Cigarette

Bei der so genannten Blumstein-Ohr-Clip-Methode wird eine vergoldete Klammer aus einer Speziallegierung an einem Punkt in der Ohrmuschel praktisch schmerzlos befestigt. Die Klammer wirkt auf einen spezifischen Energiepunkt des Nervensystems. Dadurch werden körpereigene Substanzen aktiviert, die das Verlangen nach Nikotin reduzieren sollen. Weitere Informationen: www.last-cigarette.ch

REZEPTFREIE NIKOTINERSATZPRODUKTE

Es gibt eine breite Auswahl an rezeptfreien Nikotinersatzpräparaten wie Nikotinkaugummis, Nikotinlutschtabletten, Mikrotabletten oder Nikotinpflaster (Nicorette®, Nicotinell®). Durch die Medikamente wird dem Körper Nikotin zugeführt, sodass Entzugssymptome gedämpft werden. Nach der Raucherentwöhnung können Nikotinersatzprodukte helfen, die Rückfallgefahr zu reduzieren.

Beratung zu den Nikotinersatzprodukten erhalten Sie in jeder Apotheke oder bei Ihrem Hausarzt.

Weitere Informationen finden Sie auch auf:
www.stop-tabac.ch

MEDIZINISCHE RAUCHENTWÖHNUNG

Bei der medizinischen Raucherentwöhnung wird gemeinsam mit einer medizinischen Fachperson die für den Raucher optimale Rauchstopp-Methode entwickelt. Dabei können auch rezeptpflichtige Medikamente zur Unterstützung bei der Raucherentwöhnung zum Einsatz kommen. Es kann zwischen Nikotinersatzprodukten (Nikotininhaler) und Medikamenten, welche das Rauchverlangen und die Niedergeschlagenheit lindern (Zyban®) bzw. zusätzlich den angenehmen Effekt des Nikotins verhindern (Champix®), unterschieden werden. Eine ärztliche Begleitung ist bei diesen unterstützenden medikamentösen Therapien zwingend notwendig.

Für weitere Informationen zur medizinischen Raucherentwöhnung nehmen Sie mit der Lungenliga Ihres Kantons Kontakt auf (siehe Adressverzeichnis Seiten 13 & 14).

Champix®
Champix® stimuliert die Nikotinrezeptoren. Dabei werden Entzugserscheinungen gedämpft und das Verlangen nach Nikotin vermindert. Zugleich werden die Nikotinrezeptoren für eine weitere Stimulation durch Nikotin blockiert; das Rauchen verliert damit den «belohnenden» Effekt.

Zyban®
Zyban® wurde ursprünglich als Antidepressivum eingesetzt. Es dämpft die Entzugserscheinungen und vermindert das Verlangen nach Nikotin. Es wird besonders bei stark nikotinabhängigen Personen eingesetzt.

GRUPPENKURSE UND SEMINARE

Im Rahmen von Gruppenkursen analysieren zum Rauchstopp motivierte Rauchende unter fachkundiger Leitung ihr Rauchverhalten. Sie werden dabei unterstützt, neue Verhaltensmuster und Gewohnheiten einzuüben und Rückfallgefahren zu erkennen, um einen erfolgreichen und dauerhaften Rauchstopp zu erreichen. Besonders geeignet sind Gruppenangebote für Rauchende, die auch vom Erfahrungsaustausch unter den Gruppenteilnehmenden profitieren möchten.

Für weitere Informationen zu Gruppenkursen und Seminaren nehmen Sie mit der Lungenliga Ihres Kantons Kontakt auf (siehe Adressverzeichnis Seiten 13 & 14).

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Eine individuelle psychologische Beratung beim Rauchstopp unterstützt zum Rauchstopp motivierte Rauchende und thematisiert dabei sowohl die körperliche als auch die psychische Komponente der Sucht. Mit dem Rauchenden werden individuelle Aufhörhilfen und -strategien erarbeitet. Eine psychologische Beratung ist besonders für Rauchende geeignet, die in der Vergangenheit oder gegenwärtig unter depressiven Symptomen und Ängsten oder anderen psychischen Erkrankungen gelitten haben bzw. leiden.

Für weitere Informationen zu Angeboten mit psychologischer Beratung nehmen Sie mit der Lungenliga Ihres Kantons Kontakt auf (siehe Adressverzeichnis Seiten 13 & 14).

INTERNETBASIERTE PERSONALISIERTE BERATUNG

Das Online-Coaching auf www.stop-tabac.ch ist ein computergestütztes Beratungsprogramm. Es umfasst einen kostenlosen individuellen Ratgeber, der auf Grund der eingegebenen Antworten eines Fragebogens erstellt wird. Der Ratgeber berücksichtigt persönliche Eigenschaften und leitet Schritt für Schritt zum Aufhören an. Eine wissenschaftliche Studie zeigt, dass mit dem Programm die Rauchstopp-Chancen um 2.6 Mal erhöht werden können.

ADRESSVERZEICHNIS KANTONALE LUNGENLIGEN

Aargau

Lungenliga Aargau
Hintere Bahnhofstrasse 6
5001 Aarau
Telefon 062 832 40 00
lungenliga.aargau@llag.ch

Appenzell-Auserrhodon

Lungenliga Appenzell AR
Gossauerstrasse 2
9100 Herisau
Telefon 071 351 54 82
lungenliga_ar@bluewin.ch

Appenzell-Innerrhodon

Lungenliga Appenzell AI
Hoferbad 2
9050 Appenzell
Telefon 071 788 94 52

Basel-Land

Lungenliga Beider Basel
Kanonengasse 33
4410 Liestal
Telefon 061 927 91 22
info@llbb.ch

Basel-Stadt

Lungenliga Beider Basel
Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Telefon 062 269 99 66
info@llbb.ch

Bern

Lungenliga Bern
Neubrückstrasse 65
3012 Bern
Telefon 031 300 26 26
info@lungenliga-be.ch

Freiburg

Lungenliga Freiburg
Route des Daillettes 1
1709 Freiburg
Telefon 026 426 02 70
info@liguepulmonaire-fr.ch

Genf

Ligue pulmonaire genevoise
42-44, avenue Cardinal-
Mermillod
1227 Carouge
Telefon 022 309 09 90
info@lpge.ch

Glarus

Lungenliga Glarus
Hauptstrasse 34
8750 Glarus
Telefon 055 640 50 15
lungenligaglarus@bluewin.ch

Graubünden

Lungenliga Graubünden
Gürtelstrasse 80
7000 Chur
Telefon 081 354 91 00
info@llgr.ch

Jura

Ligue pulmonaire jurassienne
Place de l'Eglise 7
2800 Delémont
Telefon 032 422 20 12
direction@liguepj.ch

Luzern

Lungenliga Luzern-Zug
Schachenstrasse 9
6031 Ebikon
Telefon 041 429 31 10
info@lungenliga-lu-zg.ch

Neuenburg

Ligue pulmonaire
neuchâteloise
Av. DuPeyrou 8
2000 Neuchâtel
Telefon 032 723 08 68
ligue.pulmonaire@ne.ch

Nidwalden & Obwalden

Lungenliga Unterwalden
Untere Feldstrasse 14
6055 Alpnach Dorf
Telefon 041 670 20 02
info@lungenliga-uw.ch

Schaffhausen

Lungenliga Schaffhausen
Grabenstrasse 7
8200 Schaffhausen
Telefon 052 625 28 03
info@lungenliga-sh.ch

Schwyz

Lungenliga Schwyz
Parkstrasse 4
6410 Goldau
Telefon 041 857 00 16
goldau@lungenligaschwyz.ch

Solothurn

Lungenliga Solothurn
Dornacherstrasse 33
4500 Solothurn
Telefon 032 628 68 28
info@lungenliga-so.ch

St. Gallen

Lungenliga St. Gallen
Florastrasse 4
9006 St. Gallen
Telefon 071 228 47 47
info@lungenliga-sg.ch

Tessin

Lega polmonare ticinese
Via alla Campagna 9
6904 Lugano Molino Nuovo
Telefon 091 973 22 80
legapolm@bluewin.ch

Thurgau

Lungenliga Thurgau
Bahnhofstrasse 15
8570 Weinfelden
Telefon 071 626 98 98
info@lungenliga-tg.ch

Uri

Lungenliga Uri
Seedorferstrasse 19
6460 Altdorf
Telefon 041 870 15 72
lungenliga.uri@bluewin.ch

Waadt

Ligue pulmonaire vaudoise
Av. de Provence 4
1007 Lausanne
Telefon 021 623 37 30
info@lpvd.ch

Wallis

Ligue valaisanne contre
les maladies pulmonaires
et pour la prévention
Rue des Condémines 14
1951 Sion
Telefon 027 329 04 29
info@lvpp.ch

Zug

Lungenliga Luzern-Zug
Landhausstrasse 21/5105
6340 Baar
Telefon 041 429 31 10
info@lungenliga-lu-zg.ch

Zürich

Lungenliga Zürich
Wilfriedstrasse 7
8032 Zürich
Telefon 044 268 20 00
info@lungenliga-zh.ch

**FINDEN SIE
DIE PASSENDE
RAUCHSTOPP-
METHODE!**

WWW.STOP-COPD.CH

Mit freundlicher Unterstützung



Boehringer
Ingelheim



**LOTTERIEFONDS
KANTON ZÜRICH**

Ein Projekt der



LUNGENLIGA ZÜRICH