



**Und wenn
ich mit dem Rauchen
aufhören würde?**



Einleitung

Vier von fünf Rauchern möchten das Rauchen aufgeben. Gehören Sie dazu? In dieser Broschüre finden Sie nützliche Tipps und Adressen, die Ihnen helfen, das Rauchen einzustellen. Sie enthält auch Antworten auf die häufigsten Fragen:

- Warum möchte ich mit dem Rauchen aufhören?
- Wie lässt sich meine Abhängigkeit erklären? Die Sucht verstehen, um sie besser loszuwerden.
- Was bringt es mir, wenn ich mit dem Rauchen aufhöre?
- Wie kann ich mich optimal darauf vorbereiten, das Rauchen aufzugeben – damit mein Vorhaben gelingt?
- Wer kann mir helfen? Wird die Raucherentwöhnung finanziell unterstützt?



Nikotinsucht: besser verstehen, um sich besser davon lösen zu können

Rauchen bietet viele Genüsse, macht aber süchtig. Sucht ist, wenn das Verlangen nach einer Substanz so stark ist, dass Probleme entstehen, wenn die Substanz nicht eingenommen wird. Rauchen führt zu Abhängigkeiten, die sich körperlich, psychisch und im Verhalten äußern. Solche Abhängigkeiten stellen Hindernisse dar bei dem Vorhaben, das Rauchen aufzugeben.

Die körperliche Abhängigkeit

Die körperliche Abhängigkeit ist hauptsächlich auf das Vorhandensein von Nikotin im Tabak zurückzuführen. Wenn Sie nicht rauchen, verspüren Sie ein Verlangen, und Sie müssen eine weitere Zigarette rauchen, um es zu beheben.

Der Nikotinentzug verursacht meistens Nervosität, Reizbarkeit, Angst, Konzentrationsschwierigkeiten, depressive Stimmung, erhöhten Appetit, Schwitzen, Kopfschmerzen, usw. Diese bei der Raucherentwöhnung auftretenden Störungen sind die Hauptursache für kurzfristige Schwierigkeiten bei der Einstellung des Rauchens. Um das unangenehme Gefühl des Entzugs zu verringern, gibt es Nikotinersatzbehandlungen, bei denen das Nikotin der Zigarette durch pharmazeutisches Nikotin ersetzt werden kann (Kaugummi, Pflaster usw.). Die Dosen werden allmählich reduziert, damit der Körper den Entzug besser verträgt.

Die psychische Abhängigkeit

Die psychische Nikotinabhängigkeit drückt sich durch das Bedürfnis aus, die mit der Wirkung des Rauchens verbundenen Empfindungen zu wahren oder zurückzuholen: sich einen Genuss verschaffen, sich entspannen, besser mit Stress oder Angst fertig werden, negative Emotionen überwinden, sich selbst stimulieren. Diese Abhängigkeit ist mit der psychoaktiven Wirkung des Nikotins verbunden, die Entspannung, Stimulation, Antistresswirkung usw. auslöst. Sie ist von einem Raucher zum anderen unterschiedlich. Psychische Abhängigkeit dauert länger als körperliche, weil sie

mit unseren positiven oder negativen Emotionen verbunden ist. Beim Einstellen des Rauchens können Atemübungen, Entspannungsübungen oder Sportaktivitäten usw. helfen, mit diesen Emotionen umzugehen.

Die Verhaltenssucht

Verhaltenssucht ist die Folge von sich wiederholenden Handlungen, Konsumgewohnheiten unter besonderen Umständen wie z.B. das Anzünden einer Zigarette bei jedem Einsteigen ins Auto, nach dem Essen oder zur Beruhigung bei Stress. Wenn Sie erwägen, mit dem Rauchen aufzuhören, müssen Sie darüber nachdenken, was Sie unter solchen Umständen tun könnten, um dem Drang zum Rauchen zu widerstehen. Diese Vorbereitung ist wichtig, um zu lernen, wie man in seiner gewohnten Umgebung leben kann, ohne dass man rauchen muss.

Jeder Raucher ist anders. Auf der Webseite von Tabacstop können Sie Ihren Abhängigkeitsgrad und seine typischen Merkmale testen. Dort finden Sie eine Reihe zuverlässiger und geprüfter Tests in französischer Sprache: [tabacstop.be](https://www.tabacstop.be)

Das Wissen um die verschiedenen Aspekte Ihrer Sucht ermöglicht es Ihnen, einen effizienten, auf Ihre persönliche Situation bezogenen Ausstiegsplan vorzubereiten. Für eine individuelle Betreuung können Sie sich von Ihrem Arzt oder einem Tabakologen helfen lassen. Die Beratung, ob mit oder ohne Medikamente, erhöht Ihre Erfolgchancen. Ein Teil der Kosten wird Ihnen erstattet.



Motivation und Nutzen der Einstellung des Rauchens

Um mit dem Rauchen aufzuhören, ist es wichtig, dass Sie Ihre Abhängigkeiten verstehen und in jeder Phase des Aufhörens motiviert bleiben. Die Motivation kann dabei von Person zu Person unterschiedlich sein und die Prioritäten können sich im Laufe der Raucherentwöhnung verschieben. Beispielsweise kann die Motivation zunächst finanziell begründet sein, oder Sie möchten das Rauchen zugunsten Ihrer Gesundheit aufgeben. Die Familie, Freunde oder das berufliche Umfeld können weitere Gründe für die Raucherentwöhnung sein. Wichtig ist es, die eigene(n) Motivation(en) zu finden.

Die Vorteile der Raucherentwöhnung sind zahlreich:

- Schutz der Gesundheit: wer mit dem Rauchen aufhört, verringert das Risiko, an Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder multiplen Atemwegserkrankungen zu leiden;
- Überwindung der Sucht nach einer Substanz und eine bessere Selbstwahrnehmung;
- Energiesteigerung und mehr Atemfreiheit, um für sich selbst oder andere zu sorgen oder um eine neue körperliche Aktivität zu beginnen;
- richtig Geld sparen;
- den Geschmack von Lebensmitteln neu entdecken;
- eine klarere Stimme, einen frischeren Teint und Atem haben;
- nicht mehr im Regen oder in der Kälte stehen müssen, um zu rauchen;
- sich von der Manipulation der Tabakkonzerne befreien;
- ...

Und Sie? Was wären Ihre Vorteile?

Einige der gesundheitlichen Vorteile im Laufe der Zeit:

- innerhalb von 48 Stunden hat das Kohlenmonoxid Ihren Organismus verlassen;
- innerhalb von 2 bis 12 Wochen verbessert sich die Durchblutung, und das Gehen wird wesentlich leichter;
- innerhalb von 3 bis 9 Monaten verschwinden Husten, Keuchen und Atembeschwerden;
- innerhalb eines Jahres halbiert sich Ihr Risiko einer Herzerkrankung.

Hilfe bei Ihrem Vorhaben, das Rauchen aufzugeben

Für die Mehrheit der Raucher ist es nicht einfach, mit dem Rauchen aufzuhören: Oft ist Hilfe nötig, um Rückfälle zu vermeiden oder zu überwinden. Mehrere Arten von Hilfe sind verfügbar: Einzel- und/oder Gruppenbegleitung, Fernbetreuung durch einen Spezialisten für Raucherentwöhnung und die Erstellung eines maßgeschneiderten Raucherentwöhnungsplans.

Die Kontaktinformationen, die wir unten erwähnen, sind die von anerkannten Fachleuten.

Seien Sie vorsichtig bei anderen Methoden, die Ihnen als wundersam präsentiert werden, jedoch viel Geld kosten.

An wen können Sie sich wenden, wenn Sie bei Ihrem Vorhaben, das Rauchen einzustellen, Hilfe benötigen?

- Der Hausarzt ist Ihr erster Ansprechpartner, denn er kennt Ihre persönliche Situation, die verschiedenen Mittel, die Ihnen helfen können, das Rauchen einzustellen, und verfügt auch über eigene Kompetenzen.
- Der Tabakologe: bestimmte Gesundheitsfachleute haben einen akademischen Lehrgang zur Raucherentwöhnung belegt. Die Liste der Fachleute erhalten Sie in französischer Sprache beim Fonds des Affections Respiratoires (FARES) unter der Rufnummer **02 512 29 36** oder auf der Website **tabacologue.be**.
- In der Deutschsprachigen Gemeinschaft bietet die Arbeitsgemeinschaft für Suchtvorbeugung und Lebensbewältigung (ASL) verschiedene Angebote zur Raucherentwöhnung an. Informieren Sie sich unter **087 74 36 77** oder **asl-eupen.be**.

Arzneimittel, die helfen

Zu Beginn der Entwöhnung kann die körperliche Abhängigkeit Entzugserscheinungen auslösen und so den Erfolg gefährden. Eine angepasste Medikation, die Ihnen im Rahmen einer individuellen Betreuung angeboten wird, hilft Ihnen, das Rückfallrisiko zu senken.



Das Rauchen aufzugeben ist eine wichtige Entscheidung zugunsten Ihrer Gesundheit! Wenn Sie bereits versucht haben, aufzuhören und es nicht geklappt hat, denken Sie nicht, dass Ihre Bemühungen vergeblich waren! Halten Sie durch! Die meisten Raucher brauchen mehrere Versuche, bevor sie tatsächlich aufhören. Jeder Versuch ist ein Schritt nach vorn auf dem Weg zum endgültigen Verzicht.

Nikotinersatzstoffe helfen, die Entzugserscheinungen zu lindern. Es gibt sie in verschiedenen Formen: Nikotinpflaster, sublinguale Tabletten (Tabletten, die unter der Zunge zergehen), Lutschtabletten, Kaugummi oder Nikotin zum Einatmen. Diese Ersatzstoffe sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, die Kosten werden jedoch nicht erstattet. Die Anwendung darf nicht improvisiert werden, es ist dringend anzuraten, die Empfehlungen einer Gesundheitsfachkraft zu befolgen, um Ihre Bedürfnisse und die notwendigen Dosierungen zu ermitteln, um unerwünschte Wirkungen aufgrund einer falschen Dosierung (Erbrechen, Reizbarkeit usw.) zu vermeiden.

Im Gegensatz zu den vorgenannten werden andere Arzneimittel nur gegen ärztliche Verordnung ausgehändigt. Dazu zählt beispielsweise der Arzneistoff Bupropion (Handelsname Zyban LP®) für Personen, die über 35 Jahre alt sind und unter einer chronisch obstruktiven Lungenerkrankung (COPD) leiden. Er wirkt wie ein Antidepressivum auf die Rezeptoren, die beim Rauchen stimuliert werden. Der Arzneistoff Vareniclin (Handelsname Champix®) wirkt, indem er an Nikotinrezeptoren andockt und diese teilweise zur Freisetzung von Dopamin anregt, was den Drang zum Rauchen reduziert. In der DG werden die Kosten für diese Arzneimittel nicht erstattet.

Nichtpharmazeutische Hilfe

- Psychologische Hilfe: kognitive Verhaltenstherapien (oft KVT genannt) helfen Menschen, Verhaltens- oder Denkmuster zu ändern. Sie können Ihnen helfen, die Raucherentwöhnung erfolgreich zu vollenden, mit Gewohnheiten zu brechen oder Stress und Emotionen anders als durch das Rauchen zu bewältigen.
- Alternative Methoden: Sie können Sophrologie, Hypnose oder Akupunktur nutzen, die Ihnen helfen, mit dem Rauchen aufzuhören – sofern sie von Fachleuten praktiziert werden. Unter anderem werden diese Methoden von einigen Tabakologen angewandt. Diese Maßnahmen sind nicht immer wissenschaftlich anerkannt, aber sie funktionieren bei verschiedenen Personen.

Und die elektronische Zigarette?

Die elektronische Zigarette kann kurz- und mittelfristig helfen, das Rauchen aufzugeben. In der Tat ist die Anzahl der giftigen Substanzen, die im Dampf der elektronischen Zigarette oder E-Zigarette enthalten sind, geringer als im Rauch einer herkömmlichen Zigarette. Je nach den Bedürfnissen des Rauchers kann die E-Zigarette Nikotin enthalten oder nicht.

Ihre langfristigen gesundheitlichen Auswirkungen sind jedoch noch nicht erforscht. Hier sind ein paar Tipps:

- im Rahmen eines Schrittweise-Ansatzes zur Raucherentwöhnung sollte die Nikotindosierung in jeder Phase des Entzugs angepasst werden;
- aus gesundheitlichen Gründen wird empfohlen, die klassische Zigarette nicht gleichzeitig mit der E-Zigarette zu rauchen;
- bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes bestehen Risiken, wie z.B. Überhitzung der Aromaflüssigkeit;
- schwangere Frauen sollten nicht auf die E-Zigarette zurückgreifen;
- kaufen Sie keine E-Zigaretten oder Liquids im Internet, es ist gesetzlich verboten und diese unterliegen nicht der gesetzlichen Kontrolle.



Für die Wahl des Modells der E-Zigarette, der Aromafüssigkeiten und Nikotindosierungen sowie für die richtige Anwendung während der Raucherentwöhnung, sollten Sie sich von einem Gesundheitsexperten begleiten lassen.

Mehr über die elektronische Zigarette erfahren Sie in französischer Sprache unter: tabacstop.be/e-cigarette und fares.be/tabagisme/appui-documentaire/ressources/cigarette-electronique

Möchten Sie mehr über die rechtliche Situation erfahren? Informieren Sie sich auf der Webseite des FÖD Öffentliche Gesundheit health.belgium.be/de

In französischer Sprache bietet Tabacstop (tabacstop.be oder 0800 11100) kostenlose telefonische Unterstützung durch Tabakologen in einem intensiven Coachingprogramm. Außerdem erhalten Sie hier alle Informationen über die Kostenerstattung für die Beratung von Tabakologen und über die verschiedenen Formen der Einzel- und Gruppenbetreuung.

Finanzielle Unterstützung für Programme zur Raucherentwöhnung

Sie haben Ihren Wohnsitz in der Deutschsprachigen Gemeinschaft?

Seit dem 1. Januar 2019 ist das Ministerium der Deutschsprachigen Gemeinschaft für die anteilmäßige Erstattung der Kosten zur Raucherentwöhnung zuständig. Für einen Antrag auf Rückerstattung müssen Personen, die ihren Wohnsitz in der Deutschsprachigen Gemeinschaft haben, folgende Dokumente beim Fachbereich Familie und Soziales des Ministeriums der DG einreichen:

- Bescheinigung für die Rückerstattung der Behandlungskosten für die Raucherentwöhnung des Patienten. Dieses Dokument muss sowohl vom behandelnden Arzt als auch von Ihnen als Antragsteller ausgefüllt und unterschrieben sein;

- Die Original-Behandlungsbescheinigung des Arztes mit der Angabe des gezahlten Honorars.

Falls der Arzt während eines einzigen Termins unterschiedliche Leistungen ausübt, müssen Sie folgende Dokumente einreichen:

- Eine Kopie der Original-Behandlungsbescheinigung des Arztes
- Eine Quittung der Krankenkasse, auf der die durch die Krankenkasse erstatteten Leistungen aufgeführt sind

Wenn Sie schwanger sind, müssen Sie eine vom behandelnden Gynäkologen unterzeichnete Schwangerschaftsbescheinigung einreichen.

Wie hoch ist die Summe der Rückerstattung?

für die 1. Sitzung



30 €

für die 2. bis 8. Sitzung
(schwängere Frauen
erhalten 30 Euro bis zur 8.
Sitzung)



20 €

Eine Liste der zugelassenen Tabakologen finden Sie unter repertoire.fares.be

Sie haben Ihren Wohnsitz in der Wallonischen Region, in Brüssel oder in Flandern? Hier gelten andere Bestimmungen: Informieren Sie sich bei Ihrem CKK-Kundenberater, unter mc.be (in französischer Sprache) oder cm.be (in flämischer Sprache).

Weitere Auskünfte zu Gesundheitsfragen und Erstattungen finden Sie auf der Website der Christlichen Krankenkasse: cck-mc.be

Nützliche Adressen

Tabacstop

- Chaussée de Louvain 479 – 1030 Bruxelles
- 0800 111 00
- tabacstop.be

Arbeitsgemeinschaft für Suchtvorbeugung und Lebensbewältigung (ASL)

- Klosterstraße 3 – 4700 Eupen
- 087 74 36 77
- asl-eupen.be

FARES asbl

- Rue Haute, entrée 290 807A – 1000 Bruxelles
- 02 512 29 36
- fares.be
- aideauxfumeurs.be
- information@fares.be



Sie möchten Mitglied der CKK werden?

Besuchen Sie cck-mc.be/mitglied-werden oder kontaktieren Sie Ihren Kundenberater um von zahlreichen Vorteilen zu profitieren.

Wir kümmern uns um alles!



CKK. Mitten im Leben.