

Rauchstopp: geplant, begleitet und unterstützt

Der wichtigste Risikofaktor für Lungenkrebs ist das Rauchen. 28 Jahre lang hat die Autorin dieses Beitrags geraucht – und mit dem Besuch eines Rauchstoppkurses der Krebsliga Zürich den Rauchstopp geschafft. Ein Bericht.

Seit 3 Monaten, 17 Tagen und 1 Stunde bin ich Nichtraucherin, seit 17 Tagen habe ich die nikotinhaltigen Pflaster abgesetzt. Heute sind es 1636 Zigaretten, die ich **nicht geraucht** habe. Sie ergeben sich aus den 15 Zigaretten, die ich zuletzt täglich rauchte, und den rauchfreien Tagen.

Langsamer Bewusstseinswandel

Meine Karriere als Raucherin begann wie die vieler anderer in der Pubertät und der Typ für Gelegenheitsrauchen war ich nie gewesen: Hartgesotten rauchte ich jahrzehntelang nach dem Aufstehen die erste, vor dem Schlafengehen die letzte Zigarette. Dann häuften sich die Zigaretten, die mich mit Scham für meine Sucht konfrontierten: jene während einer Gletschertour bei krassen Winden und Minusgraden auf 4559 Metern Höhe; jene, deren Rauch morgens ins geöffnete Fenster meiner Nachbarin zog; jene, die ich mit Anstrengung unterdrückte, um bei meinem Partner und seinen Kindern nicht schon vor dem Sonntagsfrühstück zu rauchen.

Eines Tages gestand ich mir ein: Rauchen war nicht mehr alters-, zeitgemäss und gesellschaftsfähig und auch mein Körper verzieh es mir immer weniger. Öfter schon war mir die Werbung für die Rauchstoppkurse der Krebsliga Zürich aufgefallen. Doch erst, als ich eine befristete Stelle bei der Krebsliga Zürich in einem fast rauchfreien Team antrat, war der Zeitpunkt für die lebensverändernde Massnahme gekommen. Der Flyer verhiess «sechs Kursabende à 90 Minuten in Richtung Rauchfreiheit», und zwar mit einer «Erfolgsquote von 80 Prozent ein Jahr nach Beendigung des Kurses». Gesagt, getan.

Rauchstoppkurs

An den ersten drei Kursabenden bereiteten wir den Rauchstopp vor. Kursleiterin Tina Köppel vermittelte uns Details zum Nervengift, dessen Bestandteile auch in Nagellackentferner, Batterien oder Autoabgasen vorkommen, und seine Effekte auf Körper und Psyche. Sie stellte uns Nikotinersatzpräparate vor und fragte, wann wir die eine, die 15 oder die 50 Zigaretten rauchten – und mit welchem Gefühl. Die Gründe waren unendlich: aus Geselligkeit oder Genuss, zur Belohnung oder zum Trost, um zu entspannen, Zeit zu überbrücken oder Stress abzubauen ...

Nach dem dritten Kursabend drückten wir schliesslich die letzten Zigis aus. Es war hilfreich, noch drei gemeinsame Kursabende



Die Autorin (2. v. l.) mit Kursteilnehmer:innen und Leiterin Tina Köppel (u. r.)

zu haben, um Erfahrungen und Ermutigungen, die ersten Freuden des neuen Lebensgefühls ebenso wie die Trauer um den Verlust eines langjährigen Begleiters zu teilen. Bei sämtlichen Kursteilnehmer:innen hat der Rauchstopp seitdem viel Raum, Zeit, Gefühle und Gedanken beansprucht – geschafft haben es bisher alle.

Aus gutem Grund gelingt der Rauchstopp am besten geplant (mit Termin), begleitet (Gruppe) und unterstützt (mit Nikotinersatzpräparaten wie Pflastern, Kaugummis, Sublingualtabletten), wie wissenschaftliche Studien belegen. Die Rückfallwahrscheinlichkeit bei einem Rauchstopp ohne Hilfsmittel liegt bei 97 Prozent innerhalb von sechs Monaten – Ersatzpräparate erhöhen die Abstinenzwahrscheinlichkeit im Schnitt um 50–60 Prozent.

Ein bisschen rauchen, manchmal rauchen? Nicht möglich. Nur die hundertprozentige Abkehr vom Nikotin gibt mir zeitlich, gedanklich und emotional Raum für etwas Neues. Nicht länger «versuche ich, das Rauchen aufzugeben», sondern: «Ich habe das Rauchen aufgegeben.» Am Ende ist es mit der Zigarette wie mit einer alten Liebe: Manchmal, wenn ich an sie denke, fehlt sie mir und ich werde wehmütig. Und doch heisst das nicht, dass ich zu ihr zurückkehren möchte. •

Die **Rauchstoppkurse der Krebsliga Zürich** umfassen sechs Abende, jeweils 18.30–20 Uhr.

Starttermine

Zürich: Ab Mittwoch, 25. Januar 2023
Winterthur: Ab Montag, 30. Januar 2023
Online: Ab Montag, 27. Februar 2023

Weitere Informationen, Kursdaten sowie Anmeldung unter www.krebsligazuerich.ch/rauchstopp