



LUNGE ZÜRICH

Hilft. Informiert. Wirkt.

seit 111 Jahren

Übersicht

Rauchstopp-Methoden

(A) Alleine (Bücher, Broschüren, Apps, Selbsthilfe)

Storch, Maja:
Rauchpause. Wie das Unbewusste dabei hilft, das Rauchen zu vergessen.
Verlag Hans Huber, 2016,
131 Seiten

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. Maja Storch beschreibt auf leicht lesbare und amüsante Art, wie auf der Basis des sogenannten Zürcher Ressourcen Modells ein qualfreier und identitätsgerechter Neubeginn eingeleitet werden kann.

Das Buch ist auf Initiative von LUNGE ZÜRICH entstanden.

Burger, Doris:
Schlank und glücklich als Nichtraucher.
Weltbildverlag, München
2002, 160 Seiten

Da 80 Prozent der ehemaligen Raucher 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.

Rauchstopp-Fragebogen

Mit dem Rauchstopp-Fragebogen finden Sie innert weniger Minuten die individuell passende Rauchstopp-Methode:

www.lunge-zuerich.ch/rauchstopp

- Carr, Allen:**
Endlich Nichtraucher.
Goldmann Verlag, München 2011, 187 Seiten
- 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, 248 Seiten
- Grundlage ist wie in Allen Carr's erstem Buch die «Easyway»-Methode. Dabei geht der Autor jedoch speziell auf die Motive, Fragen und Probleme rauchender Frauen ein.
- Lindinger, Peter:**
Nichtrauchen und trotzdem schlank! Die Methode mit Köpfchen.
Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 2004, 111 Seiten
- 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, 60 Seiten
- Das Buch des Diplompsychologen basiert auf über zehnjähriger Erfahrung mit Raucherentwöhnung. Es stellt in leicht lesbarer Form eine Kombination der erfolgreichsten Rauchstopp-Methoden vor.
- Kaltwasser, Vera:**
Mit Achtsamkeit zum Nichtrauchen
Beltz Verlagsgruppe, 2013, 184 Seiten
- Der sanfte Weg zum Erfolg
Das erste Nichtraucherbuch, das auf dem Achtsamkeitskonzept basiert. Mit zahlreichen Übungen und einem Test zur Erstellung des persönlichen »Rauch-Profiles«.
- Kreuter, Michael, Rupp, Alexander:**
Rauchstopp
Springer Verlag, Berlin Heidelberg, 2017, 133 Seiten
- Dieser Ratgeber begleitet Sie Schritt für Schritt in ein rauchfreies Leben und hilft Ihnen dauerhaft ein zufriedener Nichtraucher zu werden. Beide Autoren leiten seit Jahren Zentren für Tabakentwöhnung: Dr. Rupp in seiner Praxis für Raucherberatung und Tabakentwöhnung in Stuttgart und Prof. Kreuter an der Thoraxklinik des Universitätsklinikums Heidelberg.

**Batra, Anil,
Buchkremer, Gerhard:
Nichtrauchen!**

Verlag Kohlhammer, 2015,
123 Seiten

Viele Raucher haben den Wunsch, das Rauchen aufzugeben, da sie die negativen Folgen nicht länger in Kauf nehmen wollen. Dieses Tabakentwöhnungsprogramm berücksichtigt sowohl den psychologischen als auch den körperlichen Aspekt der Abhängigkeit von der Zigarette. Es hat sich in zahlreichen wissenschaftlichen Studien als erfolgreiche Methode für die Raucherentwöhnung erwiesen. Neben einer Erläuterung der Hintergründe der Tabakabhängigkeit erhält der Leser umfassende psychologische Unterstützung und Informationen zu möglichen medikamentösen Hilfen.

**Schweizerische Herzstiftung:
Broschüre «Rauchfrei leben
– besser leben»**

Schweizerische Herzstiftung,
32 Seiten, kostenlos
T 031 388 80 80
www.swissheart.ch

Kurze Raucherbiografien wie sie das Leben schreibt begleiten die vielen Fakten und Tipps in dieser Broschüre. Diese persönlichen Geschichten und Wege hin zu mehr Lebensqualität ermutigen die Leserinnen und Leser dazu, es den Anderen nachzutun und den Rauchstopp zu wagen. Das dreiteilige Register erleichtert das Auffinden der verschiedenen Stadien eines Rauchstopps, von der Vorbereitung bis hin zum Durchhalten.

App «Rauchfrei Pro»

Etago,
iOS, CHF 1.00

Über 300 individuell berechnete Statusmeldungen helfen, als Nichtraucher durchzuhalten. Eigene Zielsetzung mit persönlichen Meilensteinen können definiert werden.

App «Stop-tabac»

Université de Genève,
iOS, kostenlos

Diese App wurde von Rauchstopp-Experten der Universität Genf entwickelt und bietet Ihnen kostenlose personalisierte Tipps.

App «Smoke Free Buddy»

Bundesamt für Gesundheit,
iOS und Android, kostenlos

Aufhörwillige profitieren von der Unterstützung ihres persönlichen Buddys, also eines Freundes. Eine grosse Wissensdatenbank enthält Infos rund um den Rauchstopp und Handlungsanweisungen für den Buddy.

(B) Suggestivmethoden**Akupunktur**

www.akupunktur-tcm.ch

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.

Hypnose

www.smsh.ch

Ziel der Hypnose ist, bei Entzugserscheinungen die Lust zu rauchen zu verringern und insgesamt den Willen zum Rauchstopp zu stärken. Es gibt mehrere verschiedene Ansätze; der verbreitetste ist jener des amerikanischen Psychiaters Herbert Spiegel. Dabei wird der Patient aufgefordert, sich aktiv an der Therapie zu beteiligen und Selbsthypnose zu erlernen.

(C) 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 Rauchentwöhnung 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
Rezeptpflichtige Medikamente zur Unterstützung des Rauchstopps > siehe (D)

(D) Medizinische Rauchentwöhnung**Individuelle
Rauchstoppberatung
LUNGE ZÜRICH**Durchführungsorte:

LUNGE ZÜRICH
Pfungstweidstrasse 10
8005 Zürich

UniversitätsSpital Zürich
Rämistrasse 100
8091 Zürich

Auskunft und Anmeldung:

LUNGE ZÜRICH
Corinna Lex
T 044 268 20 46
rauchstopp@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch/rauchstopp

Gemeinsam mit dem UniversitätsSpital Zürich und ApoDoc Hardbrücke bietet LUNGE ZÜRICH eine individuelle Rauchstoppberatung an. Das Angebot beinhaltet sechs persönliche und zwei telefonische Beratungen durch eine Rauchstoppberaterin. Es besteht die Möglichkeit einen Arzt miteinzubeziehen.

Was erwartet Sie?

- Einen auf Sie persönlich zugeschnittenen Handlungsplan, um den Rauchstopp vorzubereiten, durchzuführen und aufrechtzuerhalten.
- Unterstützung, um Ihre Motivation zu stärken.
- Information bezüglich möglicher Entzugssymptome.
- Beratung für die Anwendung von Nikotinersatzpräparaten.
- Beratung und Verschreibung von rezeptpflichtigen Medikamenten zur Unterstützung des Rauchstopps.
- Informationen über gesundheitliche und medizinische Fragen rund um das Rauchen und Ihren Rauchstopp.

Kosten

Das Angebot kostet CHF 300. Bei lückenlosem Besuch der gesamten Rauchstoppberatung werden Ihnen CHF 50 zurückerstattet. Über allfällige weitere Vergünstigungen (Studenten, IV-Bezüger etc.) informieren wir Sie gerne.

Weitere Anbieter für medizinische Rauchentwöhnung finden Sie unter:

www.at-schweiz.ch

(E) Gruppenkurse und Seminare**Krebsliga Zürich**

Freiestrasse 71
8032 Zürich
T 044 388 55 00
info@krebsligazuerich.ch
www.krebsligazuerich.ch

Der Gruppenkurs eignet sich für alle Rauchenden, die sich aktiv für ihr Ziel einsetzen wollen, einem Kursprogramm konsequent folgen können und die Arbeit in der Gruppe mögen. Ziele der acht Kursabende sind die Analyse und Änderung des eigenen Rauchverhaltens, das Planen von Ersatzhandlungen, das Erkennen von Rückfallgefahren sowie die Erfahrung eines neuen Lebensgefühls. Das Programm beinhaltet zudem Entspannungsübungen und Ernährungstipps.

**«Frischlucht»
Rauchstopp-Training
in Kleingruppen**

www.secondtry.ch

Das «Frischlucht»-Training dauert rund fünf Stunden und wird in Kleingruppen von fünf bis acht Personen in einer inspirierenden Lokalität durchgeführt. Umrahmt mit Bildern, Musik- und Filmsequenzen werden die Teilnehmenden im ersten Teil über die wesentlichen Aspekte des Rauchens aufgeklärt: Was hat sie zum Einstieg bewogen, weshalb rauchen sie wirklich, welche Schäden bewirkt das Rauchen, weshalb ist der Ausstieg so schwierig und weshalb wiederum auch nicht? Unter Anwendung der Methode des «Neurolinguistischen Programmierens» (NLP) werden die Teilnehmenden im zweiten Teil zum Ausstieg motiviert und auf ein Leben als glückliche Nichtraucher eingestimmt.

**Allen Carr's Easyway
www.easyway.ch**

Die Kurse nach der «Easyway»-Methode dauern sechs Stunden und werden in kleinen Gruppen mit rund 15 Teilnehmenden durchgeführt. Die «Easyway»-Methode setzt bei der Einstellung des Aufhörwilligen zum Thema Rauchen an. Mythen, Illusionen und Klischees über das Rauchen sowie irrationale Motive, wann und warum eine Zigarette nötig ist, werden zerstört. Am Ende des Kurses sollen die Teilnehmenden verstehen, warum sie rauchen, und frei entscheiden können, was sie wirklich möchten.

(F) Psychologische Beratung**Individuelle****Rauchstopp-Beratung**

Assoziation Schweizer
Psychotherapeutinnen und
Psychotherapeuten ASP
www.psychotherapie.ch
asp@psychotherapie.ch
T 043 268 93 00

Die Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP hilft bei der Vermittlung eines geeigneten Therapeuten.

(G) Telefonische personalisierte Beratung**Rauchstopplinie****0848 000 181**

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
3001 Bern
info@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch

Professionelle Beraterinnen begleiten den Rauchstopp und geben Auskunft zu verschiedenen Themen rund ums Rauchen: Bewältigung von Entzugserscheinungen, längerfristig rauchfrei bleiben, Gewichtszunahme verhindern, Auswählen der individuell besten Methode für den Rauchstopp, Informationen über Entwöhnungskurse, Zusammensuchen von Informationen für Dritte und Bestellung von Broschüren und Unterlagen zur Vorbereitung des Rauchstopps. Die Beratungsgespräche sind auch in den Sprachen Albanisch, Portugiesisch, Spanisch, Serbokroatisch-Bosnisch und Türkisch möglich.

(H) Internetbasierte personalisierte Beratung**Ziel Nichtrauchen**

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz AT
Effingerstrasse 40
3001 Bern
T 031 389 92 46
info@at-schweiz.ch
www.stop-tabac.ch

Das computergestützte Beratungsprogramm umfasst einen kostenlosen individuellen Ratgeber, der aufgrund 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 das Programm die Rauchstopp-Chancen um 2.6 Mal erhöht.

Dezember 2018

LUNGE ZÜRICH

Pfingstweidstrasse 10, 8005 Zürich
T 0800 07 08 09, F 044 268 20 20, info@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch, Spendenkonto: 80-1535-7

