

**PRÄVENTIONSRATGEBER  
JUGENDLICHE UND RAUCHEN**

---



**Umdenken!  
Dem Krebs aktiv  
vorbeugen.**

# Hirn- verbrannt

---



**Diese Broschüre wurde gemeinsam erstellt von der  
Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft  
und dem Deutschen Krebsforschungszentrum.**

Herausgeber:  
**Deutsche Krebshilfe e.V.**  
Thomas-Mann-Str. 40  
53111 Bonn

Text und Redaktion:  
Isabell-Annett Beckmann

Wir danken dem AOK Bundesverband,  
der uns einen Teil der abgebildeten  
Fotos kostenlos zur Verfügung stellte.



**Durchhalten:** Glaub nicht, dass dieser Kampf nach den ersten paar Tagen überstanden ist. Und gerade die können es in sich haben: Vielen zittern die Hände, andere haben ein dumpfes Gefühl im Kopf oder sind schlecht gelaunt. Auch Hitzewallungen oder Lustlosigkeit können in den ersten Tagen der Nikotinabstinenz auftreten. Dieser Zustand dauert aber nur einige Tage. Manche ehemaligen Raucher klagen in der ersten Zeit nach dem Aufhören über Schwierigkeiten beim Luftholen, fühlen sich kurzatmig und stellen fest, dass das gewohnte (Ab-) Husten erschwert ist. Auch das sind ganz normale Begleiterscheinungen der ersten rauchlosen Zeit.

**Wenn DU es bis hierher geschafft hast: Glückwunsch.**

Für DEIN Durchhaltevermögen hast Du Dir Belohnungen verdient: Immer, wenn Du bestimmte Zeitetappen (1, 2, 3 Wochen, Monate etc.) hinter Dir hast, hast DU auch etwas zu feiern. Am besten überlegst Du Dir heute schon, wie und mit wem.

**Viel Spaß!**



# Lust auf ein Leben ohne Kippe?

**Willst Du** ernsthaft aufhören zu rauchen?  
Dieser Test zeigt Dir, wie motiviert Du wirklich bist.

## 1. Warum willst DU aufhören?

- Ich bin es leid, deswegen angemacht zu werden. *1 Punkt*
- Ich habe Angst, krank zu werden. *1 Punkt*
- Ich möchte eine bessere Kondition bekommen. *1 Punkt*
- Ich werfe damit mein Geld aus dem Fenster. *1 Punkt*
- Ich möchte gern wieder reine Haut und weiße Zähne haben. *1 Punkt*
- Ich möchte wieder richtig riechen und schmecken können. *1 Punkt*
- Mir stinkt's einfach. *1 Punkt*

## 2. Wirst Du ganz aufhören?

- Ja, keine einzige Kippe mehr. *5 Punkte*
- Ich möchte nur noch gelegentlich rauchen. *0 Punkte*
- Ich möchte nur noch halb so viel rauchen. *1 Punkt*

## 3. Wieviel Energie willst Du investieren?

- sehr viel *5 Punkte*
- viel *3 Punkte*
- ein bisschen *1 Punkt*
- keine *0 Punkte*



# Das Leben ohne Kippe – wie sieht es aus?

**Du freust Dich** auf Dein neues, rauchfreies Leben, wirst Dich stärker und gesünder fühlen.

**Trotzdem ist die Versuchung allgegenwärtig.**

Dein „innerer Schweinehund“ ist überzeugter Raucher, er ist gnadenlos, kennt Deine Schwachpunkte genau und wird versuchen, Dich im passenden Moment zu packen. „Nur eine einzige“, wird er flüstern oder „Nur auf der Party heute“. Fall nicht auf ihn 'rein – wenn Du einmal aufgehört hast, musst Du konsequent bleiben.

**Vielleicht hilft es Dir, Deinem „inneren Schweinehund“ einen ganz realen „Schutzengel“ entgegenzusetzen:**

Such Dir jemandem, der Dich unterstützt, den Du jederzeit zu Hilfe rufen kannst, wenn die Versuchung für Dich allein zu groß wird. Vor allem musst DU lernen, nein zu sagen, wenn Dir jemand eine Zigarette anbietet.

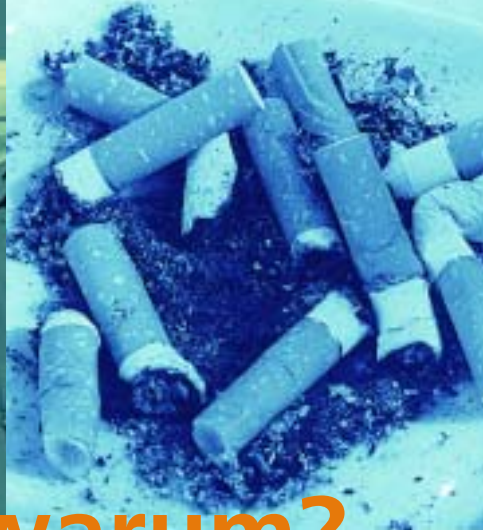
Denn manchmal genügt bereits ein einziger Zug, um alle Deine Bemühungen zunichte zu machen.

Du kommst nicht allein zurecht? Dann hol Dir noch zusätzliche Hilfe: Wenn Du glaubst, Du hältst nicht durch, wenn Du noch Fragen hast oder zusätzliche Informationen brauchst, dann kannst Du das Rauchertelefon beim Deutschen Krebsforschungszentrum anrufen:

**0 62 21 / 42 42 00 – montags bis freitags von 15 bis 19 Uhr.**

**Die Internet-Adresse des Rauchertelefons ist:**

**[www.dkfz-heidelberg.de/rauchertelefon/index.htm](http://www.dkfz-heidelberg.de/rauchertelefon/index.htm).**



# Aufhören – warum?

Es gibt viele gute Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören, und Du hast sie alle schon tausendmal „von Leuten, die es gut mit Dir meinen“ gehört. Trotzdem hier noch einmal die wichtigsten. Streich die Gründe an, die am ehesten auf DICH zutreffen.

- Du verbesserst Deine Finanzen (wenn Du eine Schachtel pro Tag rauchst, sind das mehr als 1.000 Euro im Jahr!).
- Du kannst wieder besser riechen und schmecken.
- Dich umgibt kein Nikotingestank mehr.
- Dich plagt kein Raucherhusten mehr.
- Deine Haut wird besser, Deine Zähne wieder weiß.
- Du wirst weniger Erkältungen bekommen.
- Deine Kondition wird besser.
- Du verringerst das Risiko, bestimmte schwere Krankheiten zu bekommen.
- Du gefährdest Dein Kind während der Schwangerschaft nicht.
- Du führst Deine Freundin / Deinen Freund, der gerade aufgehört hat, nicht mehr in Versuchung.
- Du hast keine Schuldgefühle mehr gegenüber nichtrauchenden Freunden, Kollegen etc., die Du zugequalmt hast.

## Pass auf!

**Beobachte Deinen Zigarettenverbrauch einmal ganz bewusst:**  
Leere Deinen Aschenbecher nicht mehr aus, dann siehst Du erst, welche Mengen Du Dir zugemutet hast.



# Aufhören – aber wie?

**Klar, es wird kein Zuckerschlecken, aber DU kannst es schaffen. Glaub nicht, dass Du Dich als Einzelkämpfer beweisen mußt, lass Dir ruhig helfen: von Freunden, Deiner Familie oder Kollegen.**

**Die erfolgreichste Art, mit dem Rauchen aufzuhören,** ist der sofortige Rauchstopp von einem Tag auf den anderen. Plane den Zeitpunkt, an dem DU aufhören willst, sorgfältig und bereite Dich innerlich vor. Wähle einen Zeitpunkt, an dem Du stressfrei bist. Das müssen nicht unbedingt die Ferien sein. Am besten suchst Du Dir noch einen Verbündeten, der Dich unterstützt: einen Nichtraucher oder jemanden, der mit Dir aufhört.

**Mach allen Freunden deutlich,** was Du vorhast, damit niemand wagt, DIR nochmal eine Zigarette anzubieten! Ein anderer Vorteil dieser Informationskampagne: Wenn Du jetzt wieder anfängst zu rauchen, gibst Du vor allen zu, dass DU es nicht geschafft hast. So erschwerst Du Dir den Weg zurück. Oder schließ mit Deinen besten Freunden Wetten ab, mindestens über einen Zeitraum von 6 Wochen.

**Leg Dir einen Notfallplan zurecht:**

Immer, wenn Du bisher eine brennende Zigarette gesehen hast, hat sich diese verbunden mit Begriffen wie „Freundschaft, Anerkennung, Selbstbestätigung“ – wie ein Code in einem Computerprogramm. DU mußt diesen Code in Dir ändern:

Die Begriffe bleiben, aber Du mußt den Gegenstand, der sie in Dir auslöst, ändern. Ersetze ihn durch irgendetwas, was DIR gefällt.



# Adressen:

## **Deutsche Krebshilfe e.V.**

Thomas-Mann-Straße 40

53111 Bonn

Telefon: 02 28 / 72 99 0-0 (*Zentrale*)

02 28 / 72 99 0-95 (*Informationsdienst*)

E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

Internet: [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

## **Deutsche Krebsgesellschaft e.V.**

Hanauer Landstraße 194

60314 Frankfurt / M.

Telefon: 0 69 / 63 00 96-0

Telefax: 0 69 / 63 00 96-66

E-Mail: [service@krebsgesellschaft.de](mailto:service@krebsgesellschaft.de)

Internet: [www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)

## **KID – Krebs-Informationen-Dienst**

Telefon: 0 62 21 / 41 01 21

Internet: [www.krebsinformation.de](http://www.krebsinformation.de)

## **Das Rauchertelefon des**

### **Deutschen Krebsforschungszentrums**

Telefon: 0 62 21 / 42 42 00

Internet: [www.dkfz-heidelberg.de/rauchertelefon/index.htm](http://www.dkfz-heidelberg.de/rauchertelefon/index.htm)

---

# Hirnverbrannt



**Sag nein zur Kippe!**

---





# Das Leben ohne Kippe – wie sieht es aus?

## Anfangs wirst Du

**überrascht sein**, wie viele Versuchungen es gibt:

**Freunde:** Besonders schwer wird es, wenn Deine Freundinnen/ Freunde rauchen. Mach ihnen klar, dass sie DEINE Anstrengung unterstützen sollen, auch wenn sie selbst noch nicht aufhören.

**TIPP:** Am besten hört Ihr gemeinsam auf!

**Trost und Belohnung:** Für viele Raucher ist die Zigarette ebenso Trostpflaster wie Belohnung.

**TIPP:** Mach Dir eine Liste, womit DU Dich sonst trösten und belohnen kannst. Such Dir je nach Lust und Laune dann bei Bedarf etwas aus.

**Parties etc.:** Gute Musik, viele Freunde, tanzen, vielleicht ein paar Drinks: Überleg Dir vorher, wie DU bei dieser Gelegenheit ohne Zigarette klar kommst.

**TIPP:** Trink alkoholfreie Getränke, bring Kaugummi mit, tanze viel und erzähl möglichst vielen Leuten, dass DU nicht mehr rauchst.



# Nicht schon wieder...

... ein neuer Versuch, Dich vom Nichtrauchen zu überzeugen.  
Doch – denn wir wollen, dass DU gesund und fit bleibst.

**Wir wissen**, dass gerade für junge Leute Rauchen oft einfach dazu gehört und dass sie damit verbundene Risiken verdrängen: ganz oder nur auf „später“, und nichts ist für junge Menschen weiter weg als „später“. Wir wissen aber auch um die Gefahren dieser unbeschwerten Lebensperspektive, wie schnell von der Leidenschaft nur noch das Leiden übrig bleibt.

Deshalb haben wir dieses Heft geschrieben und hoffen, dass es DIR selbst hilft oder dass DU anderen damit helfen kannst.

**Viel Erfolg!**



# Mach Deinem Körper klar, dass DU der BOSS bist.

**Diskutiere mit Deinem Körper jedesmal**, wenn er eine Zigarette verlangt. Schließlich war die Qualmerei eigentlich gar nicht so toll. Im Gegenteil: Sie war teuer, stinkig, ungesund. Deshalb hast DU auch aufgehört.

## Noch ein paar praktische Tipps:

Beseitige schon am ersten Tag Deiner neuen **„Rauch-Freiheit“** alle Rauchutensilien. Zigaretten, Aschenbecher, Feuerzeuge, Streichhölzer. Erkläre Dein Zuhause zur **„rauchfreien Zone“**.

**In den ersten Tagen ist Beschäftigung besonders wichtig:** Beschäftige Deine Hände mit Dingen zum „Herumspielen“, **Dein Mund braucht etwas zum Kauen oder Knabbern:** Kalorienarme Kleinigkeiten wie Kaugummi, Pfefferminz, Obst oder Rohkost lassen Dein Gewicht nicht nach oben schnellen. Dein Körper muss jetzt alle angesammelten Schadstoffe möglichst schnell loswerden; deshalb solltest Du viel trinken, am besten Mineralwasser und Fruchtsäfte.



#### 4. Glaubst Du, dass Du es schaffst aufzuhören?

- Ja, ich bin ganz sicher. *5 Punkte*
- Ja, ich glaube schon. *3 Punkte*
- Ich hoffe es. *1 Punkt*
- Nein, ich glaube nicht. *0 Punkte*

#### 5. Wer treibt Dich an aufzuhören?

- Ich selbst *6 Punkte*
- Andere *1 Punkt*
- Ich selbst und andere *5 Punkte*

#### 6. Wann wirst Du aufhören?

- Innerhalb der nächsten beiden Wochen *5 Punkte*
- Innerhalb eines Monats *3 Punkte*
- Innerhalb des nächsten halben Jahres *2 Punkte*
- Wenn ich einmal Kinder habe *1 Punkt*
- Später *0 Punkte*

#### 7. Warum hast Du bisher geraucht?

- Alle meine Freunde rauchen. *0 Punkte*
- Ich habe das Aufhören immer wieder hinausgeschoben. *0 Punkte*
- Es ist so schwer aufzuhören. *0 Punkte*
- Ich weiß nicht, wie ich den Ausstieg anfangen soll. *3 Punkte*

### Auswertung:

**20 - 33 Punkte:** Du bist motiviert genug aufzuhören. Tu's jetzt!

Dieses Heft gibt Dir noch hilfreiche Tipps.

**weniger als 20 Punkte:** Dir fehlt noch der entscheidende Kick.

**Lies weiter!**



Prof. Dr.-Ing. habil. Dagmar Schipanski  
Präsidentin der Deutschen Krebshilfe

„Liebe Leserin, lieber Leser,

die Deutsche Krebshilfe hat in den vergangenen Jahren mit ihren vielfältigen Aktivitäten Verantwortung in unserer Gesellschaft übernommen, die beispielgebend ist. Sie hat Forschungen über Krankheitsursachen, Therapie und Diagnose tatkräftig unterstützt und damit unser Wissen über diese bedrohliche Krankheit erweitert. Zugleich wurde von der Deutschen Krebshilfe eine offene Diskussion über die Krankheit Krebs und aller damit verbundenen Aspekte in der Öffentlichkeit geführt. Diese Leistungen ließen sich nur dank der Hilfsbereitschaft vieler Hunderttausender Menschen verwirklichen, die mit ihrem ehrenamtlichen Einsatz, ihren Spenden, Aktionserlösen und Mitgliedsbeiträgen unsere Arbeit erst ermöglichen. Als Präsidentin der Deutschen Krebshilfe möchte ich mich aus ganzem Herzen in den Dienst der Bekämpfung dieser – noch – unbesiegtten Krankheit stellen. Damit auch künftig beraten, geforscht und aufgeklärt werden kann, brauchen wir weiterhin Sie und Ihre wohlwollende Unterstützung der Deutschen Krebshilfe.

Herzlichen Dank.“

## Deutsche Krebshilfe Helfen. Forschen. Informieren.

- Information und Aufklärung über Krebskrankheiten und Möglichkeiten der Krebsvorbeugung
- Motivation, die jährlichen kostenlosen Früherkennungsmaßnahmen zu nutzen
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung langfristiger Krebsforschungsprogramme über die Dr. Mildred Scheel Stiftung für Krebsforschung
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen
- Förderung der psycho-sozialen Krebsnachsorge

**Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da:**

**Rufen Sie uns an:**

montags bis donnerstags 9 – 16 Uhr, freitags 9 – 15 Uhr  
Zentrale: 02 28/72 99 0-0, Härtefonds: 02 28/72 99 0-94  
Informationsdienst: 02 28/72 99 0-95

**Oder schreiben Sie uns:**

Deutsche Krebshilfe, Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn  
E-Mail: [deutsche@krebshilfe.de](mailto:deutsche@krebshilfe.de)

# Deutsche Krebshilfe

gegründet von Dr. Mildred Scheel

**90 90 93**

Sparkasse Bonn  
BLZ 380 500 00

**269 100 000**

Dresdner Bank Bonn  
BLZ 370 800 40

**2 009 090 013**

Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG  
BLZ 380 601 86



**Helfen.  
Forschen.  
Informieren.**