
Übersicht

Unterstützung beim Rauchstopp

Es gibt verschiedene Angebote, die Sie dabei unterstützen, mit dem Rauchen aufzuhören. Im Folgenden finden Sie eine Auswahl von Unterstützungs-Methoden.

Individuelle Rauchentwöhnung

Individuelle Rauchstoppberatung LUNGE ZÜRICH

T 044 268 20 46
rauchstopp@lunge-zuerich.ch
www.lunge-zuerich.ch/rauchstopp

Beratungsstelle
LUNGE ZÜRICH
Pfungstweidstrasse 10
8005 Zürich

Beratungsstelle
LUNGE ZÜRICH
The Circle 62
8058 Zürich-Flughafen

LUNGE ZÜRICH bietet eine individuelle Rauchstoppberatung an.
Das Angebot beinhaltet fünf Beratungen durch eine Rauchstoppberaterin.

Was erwartet Sie?

- Einen persönlich auf Sie zugeschnittenen Handlungs- und Bewältigungsplan, um den Rauchstopp vorzubereiten, durchzuführen und aufrechtzuerhalten.
- Unterstützung, um Ihre Motivation zu stärken und Bewältigungsstrategien zu entwickeln.
- Unterstützung im Umgang mit möglichen Entzugssymptomen.
- Beratung bezüglich der Anwendung von Nikotinersatzpräparaten und rezeptpflichtiger Medikamente zur Unterstützung des Rauchstopps.
- Informationen / Austausch über gesundheitliche und soziale Fragen rund um das Rauchen und Ihren Rauchstopp.

Kosten

Das Angebot kostet CHF 300. Über Vergünstigungen (Studierende, IV, Schwangere oder frischgebackene Eltern) informieren wir Sie gerne.

Durchführung

vor Ort, virtuell (via MS Teams, Zoom, WhatsApp-Video oder Face-Time), telefonisch

Unsere Partner: Universitätsspital Zürich, Stadtspital Zürich Triemli und Waid, Spital Limmattal, Apodoc Hardbrücke

Weitere Anbieter für medizinische Rauchentwöhnung finden Sie unter:
www.suchtindex.ch

Gruppenangebote

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.

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 zerstreut. Am Ende des Kurses sollen die Teilnehmenden verstehen, warum sie rauchen, und frei entscheiden können, was sie wirklich möchten.

Psychologische Beratung

Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP

asp@psychotherapie.ch
www.psychotherapie.ch
T 043 268 93 00

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

Telefonische Beratung

Rauchstopplinie 0848 000 181

Krebsliga Schweiz
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, Sammeln 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.

Internetbasierte Angebote

Coach Stop-tabak

Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention Schweiz AT
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.

Vapefree

Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention Schweiz AT
T 031 599 10 20
info@at-schweiz.ch
www.vapefree.info

Diese Plattform wurde für Eltern und Lehrpersonen entwickelt und setzt sich mit dem Thema der Einweg-E-Zigaretten («Vapes») bei Jugendlichen auseinander. Auf der Internetseite wird eine kostenlose Info- und Videodatenbank zur Verfügung gestellt. Das Material hilft Eltern und Lehrpersonen dabei, das Thema «Vapes» besser zu verstehen und gemeinsam an einer rauchfreien Umgebung für Jugendliche zu arbeiten.

rauchfreiCoach

www.rauchfreicoach.ch

Über einen Zeitraum von 10 Wochen erhalten Interessierte wöchentlich 2 bis 3 Nachrichten via WhatsApp, in denen Tipps zum Umgang mit Stress und motivierende Inputs geteilt werden. Mit dem Angebot «Ask the Expert» können Interessierte anonym in einen persönlichen Austausch mit Experten treten.

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 reguliert 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. Aufhörwillige werden dabei aufgefordert, sich aktiv an der Therapie zu beteiligen und Selbsthypnose zu erlernen.

Apps**«Rauchfrei --~
Rauchen aufhören»**

Dennis Ebbinghaus,
iOS, CHF 1.00

Diese App setzt auf eine Auswahl von erprobten und bewährten Methoden und Werkzeugen, welche auf die drei Strategie-Säulen Information, Motivation und Partizipation bauen.

«Stop smoking»

Bundesamt für Gesundheit
BAG,
iOS, kostenlos

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

«Smoke Free Buddy»

Bundesamt für Gesundheit,
iOS und Android, kostenlos

Aufhörwillige profitieren in dieser App von der Unterstützung durch einen persönlich definierten Freund («Buddy»), eine persönlich definierte Freundin. Eine grosse Wissensdatenbank enthält Infos rund um den Rauchstopp und Handlungsanweisungen für den Buddy.

Rezeptfreie Nikotinersatzprodukte

Es gibt eine breite Auswahl an rezeptfreien Nikotinersatzprodukten wie Kaugummi, Lutschtabletten, Mikrotableten, Inhaler, Mundspray oder Pflaster. Bei einem Rauchstopp oder bei einer Tabakreduktion wird dem Körper durch die Produkte pharmakologisch reines Nikotin in individuellen Dosierungen zugeführt. Dadurch können Entzugssymptome gedämpft werden. Nach der Rauchentwöhnung können Nikotinersatzprodukte helfen, die Rückfallgefahr zu reduzieren. Beratung zu den Nikotinersatzprodukten erhalten Sie in der individuellen Rauchstoppberatung von LUNGE ZÜRICH, in der Apotheke oder in Ihrer Hausarztpraxis. Weitere Informationen finden Sie auch unter www.stop-smoking.ch.

Bücher

**Batra, Anil,
Buchkremer, Gerhard:
Nicht rauchen! Erfolgreich
aussteigen in sechs Schrit-
ten**

Verlag Kohlhammer, 2017,
123 Seiten

Viele Rauchende 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 vermittelt das Buch umfassende psychologische Unterstützung und Informationen zu möglichen medikamentösen Hilfen.

**Burger, Doris:
Schlank und glücklich als
Nicht raucher.**

Weltbildverlag, München
2002, 160 Seiten

Die Zeit nach dem Rauchstopp ist am wichtigsten. Für alle schwierigen Situationen gibt dieser Ratgeber Anleitungen sowie Tipps und Tricks. Zudem vermittelt das Buch die besten Strategien für ein rauchfreies Leben ohne Gewichtszunahme.

**Carr, Allen:
Endlich Nicht raucher.**

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 Rauchenden Wege auf, die eigene Sucht ganz bewusst und selbstkritisch zu hinterfragen und davon loszukommen.

**Carr, Allen:
Endlich Nicht raucher –
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.

**Kaltwasser, Vera:
Mit Achtsamkeit zum
Nicht rauchen**

Beltz Verlagsgruppe, 2013,
184 Seiten

Der sanfte Weg zum Erfolg: Das erste Nicht raucherbuch, das auf dem Achtsamkeitskonzept basiert. Mit zahlreichen Übungen und einem Test zur Erstellung des persönlichen »Rauch-Profils«.

**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 rauchfrei 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.

**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.

**Storch, Maja:
Rauchpause. Wie das Unbe-
wusste 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 Basis des sogenannten Zürcher Ressourcen Modells ein qualfreier und identitätsgerechter Neubeginn eingeleitet werden kann. Das Buch ist auf Initiative von LUNGE ZÜRICH entstanden.

Broschüre

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

Schweizerische Herzstiftung,
32 Seiten, kostenlos
T 031 388 80 80
www.swissheart.ch/webshop/rauchfrei-leben-besser-leben

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 zur langfristigen Aufrechterhaltung.

Januar 2024

LUNGE ZÜRICH