

Massnahmen und Hilfsmittel für einen Rauchstopp

Übersicht Rauchstopp-Methoden

Bücher, Selbsthilfe

Nichtrauchen und trotzdem schlank! Die Methode mit Köpfchen
von Lindinger, Peter
Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 2014, 111 Seiten

Rauchpause. Wie das Unbewusste dabei hilft, das Rauchen zu vergessen
von Storch, Maja
Verlag Hans Huber, 2008, 131 Seiten

Internetbasierte personalisierte Beratung

www.stop-tabac.ch

Rauchstopp-Apps

Stop-tabac App
auf iTunes herunterladen, kostenlos Erfahrungsberichte, Forum, Tests, Coach und Tricks

QuitNow! - Rauchen aufgeben App
Android kostenlos
Diese App bietet unter anderem eine Galerie des Schreckens mit Bildern diverser in Mitleidenschaft gezogener Organe - wirklich abschreckend.

Der Nichtraucher-Coach
Android kostenlos
Hier steht die mentale Komponente im Vordergrund. Neben Motivationstexten und einem Regenerationsbarometer wird auch in die Psyche des Rauchers geschaut.

Smokitten – Das Spiel
Dieses Spiel bietet Unterstützung, um mit dem Rauchen aufzuhören. Es bekämpft das Rauchverlangen und zeigt zusätzlich die Fortschritte auf.

Telefonische Rauchstopp-Beratung

Rauchstopp-Linie 0848 000 181
Unter dieser Nummer ist die Rauchstopplinie montags bis freitags von 11 bis 19 Uhr erreichbar. Ein Anruf kostet 8 Rappen pro Minute ab Festnetz, per Handy entsprechend mehr. Ausserhalb der Öffnungszeiten oder wenn die Linie besetzt ist, können Sie via Anrufbeantworter einen Rückruf durch die Rauchstopplinie verlangen. Rückrufe sind kostenlos. Die Rauchstopp-Linie ist für die Beratung Jugendlicher und Erwachsener geschult.

Alternative Methoden (wissenschaftlich nicht nachgewiesen)

Akupunktur
Mit Nadeln oder per Fingerdruck werden bestimmte Körperpunkte angeregt. Das Suchtverhalten oder die Entzugserscheinungen können so beeinflusst werden.

Hypnose
In der Hypnose werden negative persönliche Eigenschaften und Gewohnheiten (Rauchen) mittels Suggestionen einfach durch neue, positive Eigenschaften ersetzt. Auf diese Weise werden tief verwurzelte Verhaltensweisen nachhaltig verändert.

Nikotinersatzprodukte rezeptfrei

Nikotinersatzpräparate sind in Apotheken erhältlich und mildern allfällige Entzugserscheinungen. Pflaster, Kaugummi oder Microtableten stehen zur Auswahl.
Wichtig ist, die Präparate richtig anzuwenden. Die höchste Erfolgsquote wird erzielt, wenn das Ersatzpräparat mit einer Beratung bei einer Rauchstopp-Fachperson in Kombination angewendet wird, das haben weltweite Studien aufgezeigt.

Medikamentöse Raucherentwöhnung nur über ärztliche Verordnung

Es gibt zwei rezeptpflichtige Medikamente für Raucherentwöhnung, Cyban und Champix. Die Auswahl des richtigen Medikamentes muss mit dem betreuenden Arzt vereinbart werden. Die Medikamente werden drei Monate lang in der vorgeschriebenen Dosierung eingenommen. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten, wenn eine schwere Nikotinabhängigkeit vorliegt.