



«Nach einem Jahr nimmt die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls deutlich ab.»

Elisabeth Zehnder (62), Pflegefachfrau und Fachfrau Suchtprävention, Beraterin bei «Stopsmoking»

Nr. 43 vom 23. Oktober 2025 Coopzeitung



Wer sich auf den Ausstieg aus der Sucht gut vorbereitet, hat die besten Erfolgschancen.

GESUNDHEIT

So gelingt der Rauchstopp

Es ist nicht leicht, mit dem Rauchen aufzuhören. Doch gewusst wie, kann es durchaus klappen.

Text Maja Schaffner Illustrationen Corina Vögele

Rund zwei Drittel aller Rauchenden würden gerne aufhören», weiss Elisabeth Zehnder. Sie berät beim nationalen Beratungsangebot «Stopsmoking» Menschen, die nicht mehr rauchen möchten. Die Vorteile liegen auf der Hand: Bereits ab dem ersten Tag ohne Zigaretten wird der Körper besser mit Sauerstoff versorgt und ist dadurch leistungsfähiger. Langfristig sinkt unter anderem das Risiko für Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Gut vorbereiten

Von Zigaretten loszukommen ist allerdings nicht ganz einfach. «Entzugserscheinungen sind häufig», betont Zehnder. Sie rät dazu, sich darauf vorzubereiten. Am besten mit konkreten Wenn-Dann-Plänen. Vor allem für Situationen, in denen Rauchende bisher selbstverständlich zur Zigarette gegriffen haben. Etwa beim Warten auf den Bus, in der Arbeitspause oder bei Stress.

Wichtig ist, sich als Ersatz für die Zigarette leicht und schnell Umsetzbares zu überlegen: Etwa Kaugummi kauen, eine angenehm duftende Handcreme einmassieren, ein Glas Wasser trinken oder

ein paar Liegestützen machen. «In der Regel dauert das dringende Bedürfnis, sich sofort eine Zigarette anzuzünden, nur drei bis fünf Minuten», erklärt die Beraterin. «Daher lässt es sich durch Ablenkungen oder Alternativen gut überbrücken.»

Je nachdem wie stark jemand körperlich abhängig ist, können Nikotinersatzprodukte sinnvoll sein. Sie helfen dabei, Verhaltensänderungen umzusetzen, ohne

dass die Sucht dazwischenfunkt. «Die Pflaster, Kaugummis oder Sprays enthalten zwar auch Nikotin», erklärt Zehnder, «doch dieses ist viel langsamer verfügbar als das Nikotin aus den Zigaretten – der Kick fehlt.» Laut der Beraterin ist entscheidend, dass Nikotinersatzprodukte hoch genug dosiert und lange genug angewendet werden. Richtig eingesetzt, verdoppeln sie die Erfolgswahrscheinlichkeit.

«Idealerweise informiert man das Umfeld über den Plan aufzuhören», sagt Zehnder. «So können Angehörige, Freunde und Arbeitskolleginnen und -kollegen Stimmungsschwankungen besser einordnen – und darauf verzichten, Zigaretten anzubieten.»

Ausserdem ist es gemäss Zehnder hilfreich, sich die Motivation für den Rauchstopp bewusst zu machen. «Am besten hält man sie schriftlich oder bildlich fest», sagt die Beraterin, «und ruft sie sich in schwachen Momenten in Erinnerung.»

Konsequent durchhalten

«Ist die Entscheidung fürs Aufhören einmal gefallen, legt man am besten ein Datum fest», empfiehlt Zehnder. Sie rät, bis

dahin sowohl Zigaretten als auch sämtliches Zubehör «radikal zu entsorgen». Und die ersten rauchfreien Tage möglichst angenehm zu gestalten.

Die Suchtexpertin empfiehlt, gar nicht mehr zu rauchen und keine Ausnahmen zu machen. So wird es mit der Zeit immer leichter auf Zigaretten zu verzichten. «Nach einem Jahr nimmt die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls deutlich ab», weiss sie. «Dann nämlich, wenn man auch schwierige Zeiten ohne zu rauchen überstanden hat.» Beispielsweise den Todestag einer nahestehenden Person oder die Silvesterparty, wenn Alkohol die Lust auf Zigaretten anfacht.

«Einzelne Ausrutscher führen nicht zwangsläufig zu einem Rückfall in die Sucht», erklärt Elisabeth Zehnder. «Aber sie machen das Aufhören schwerer.» Doch selbst wenn jemand wieder täglich zu rauchen beginnt, sollte er oder sie das laut der Beraterin nicht überbewerten. «Wichtig ist, sich zu fragen, warum man nicht widerstehen konnte, was gefehlt hat – aber auch, was gut gelaufen ist», betont sie. «So kann man viel lernen für den nächsten Anlauf.» ■

TIPPS

Mit Unterstützung geht es leichter

Die Beraterinnen der nationalen Plattform «Stopsmoking» unterstützen Menschen beim Tabak- und Nikotinausstieg. Die Beratungen werden aus dem Tabakpräventionsfonds (TPF) finanziert und sind kostenlos.

Mehr Informationen unter: stopsmoking.ch

Im November 2025 findet in der Schweiz der «Rauchfreie Monat» statt. Er wird ebenfalls vom TPF finanziert und von mehreren Organisationen getragen. Wer nicht mehr rauchen möchte, kann in dieser Zeit mit professioneller Begleitung und zusammen mit vielen anderen Menschen aufhören. Die Vorbereitungen haben am 22. Oktober begonnen. Am 1. November geht es los. Die Teilnahme ist kostenlos.

Mehr Informationen unter: rauchfreiermonat.ch

GUT ZU WISSEN

Nicht verzagen!



Die Wahrscheinlichkeit, dass man es schafft, nicht mehr zu rauchen,

steigt mit der Zahl der ernsthaften Versuche. Voraussetzung ist, dass man aus diesen lernt.