Hausarztpraxis Dr. med. Dietmar Kurz
Hausärztliche Innere Medizin · Diabetologie · Notfallmedizin
Trinkbornstr. 47 · 64291 Darmstadt-Wixhausen

Patienteninformation
Tel. 0 61 50 / 98 00 28
praxis@hausarzt-dr-kurz.de · www.hausarzt-dr-kurz.de

Rauchfrei werden – so gelingt der Rauchstopp

Der Rauchstopp ist das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können – in jedem Alter. Schon nach 20 Minuten sinken Puls und Blutdruck, nach wenigen Wochen bessern sich Atmung und Kondition, nach einem Jahr ist das Herzinfarktrisiko etwa halbiert. Mit Unterstützung und Nikotinersatz verdoppeln bis verdreifachen sich Ihre Erfolgschancen.

Vorbereitung

- **Stopp-Tag festlegen** – innerhalb der nächsten 2 Wochen, möglichst in einer ruhigen Phase. Dann ganz aufhören, nicht schrittweise reduzieren.
- Persönliche Gründe und typische Rauchsituationen notieren. Zigaretten, Feuerzeuge und Aschenbecher entfernen, Umfeld informieren.

Strategien gegen das Rauchverlangen

- Das Verlangen dauert meist nur **3–5 Minuten** – überbrücken Sie es: Wasser trinken, tief durchatmen, kurz rausgehen, zuckerfreier Kaugummi, Gemüsesticks.
- Alkohol in den ersten Wochen meiden (häufigster Rückfallauslöser). **Bewegung** (z. B. täglich 30 Min. zügig gehen) mindert Entzug, Stress und Gewichtszunahme.
- Ein „Ausrutscher“ ist kein Scheitern: Nicht aufgeben, Situation analysieren und weitermachen.

Ernährung

- Eine Gewichtszunahme von wenigen Kilo ist häufig, aber viel weniger schädlich als das Rauchen. Regelmäßige Mahlzeiten, Obst und Gemüse als Snack, wenig Süßes.
- Viel trinken (Wasser, ungesüßter Tee). Kaffee eher reduzieren – ohne Rauch wirkt Koffein stärker und kann unruhig machen.

Rezeptfrei in der Apotheke erhältlich: Nikotinersatz

Wofür?	Wirkstoff	Hinweis zur Anwendung
Gleichmäßige Grundversorgung	Nikotinpflaster (16 h oder 24 h)	Morgens aufkleben, Stärke nach Zigarettenzahl; über 8–12 Wochen schrittweise reduzieren
Akutes Verlangen	Nikotinkaugummi, -lutschtablette oder -mundspray	Kaugummi langsam kauen und in der Wangentasche „parken“; nach Bedarf
Bei starker Abhängigkeit	Kombination Pflaster + Kaugummi/Spray	Wirksamer als ein Präparat allein – lassen Sie sich beraten

*Nikotinersatz ist deutlich weniger schädlich als Rauchen und nur in der Apotheke erhältlich. Nicht gleichzeitig weiterrauchen. Bei starker Abhängigkeit gibt es zusätzlich verschreibungspflichtige Medikamente (z. B. Vareniclin) – sprechen Sie uns an. Kostenlose Beratung: **Rauchfrei-Telefon 0800 8 31 31 31**, www.rauchfrei-info.de*

***Tipp:** Fragen Sie bei Ihrer **Krankenkasse** nach Rauchentwöhnungskursen (vor Ort oder online) – viele Kassen übernehmen die Kosten ganz oder größtenteils.*

Bitte kommen Sie in die Praxis bzw. rufen Sie uns an, wenn …

- Sie Atemnot, Brustschmerzen, Bluthusten, anhaltenden Husten oder ungewollten Gewichtsverlust bemerken
- Sie während des Entzugs stark niedergeschlagen, ängstlich oder schlaflos sind
- Sie bestimmte Medikamente einnehmen (z. B. Clozapin, Olanzapin, Theophyllin) – deren Wirkung kann sich nach dem Rauchstopp verstärken
- Sie Diabetes haben – Blutzucker in den ersten Wochen häufiger kontrollieren
- Sie schwanger sind, eine Herzerkrankung haben oder vor einer Operation stehen – wir beraten Sie gern zum Nikotinersatz

Außerhalb der Sprechzeiten: Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117 · Im Notfall: 112

Diese Information ersetzt nicht das ärztliche Gespräch. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage. Bei Schwangerschaft, Stillzeit, Kindern, Vorerkrankungen oder Dauermedikation fragen Sie vor der Einnahme bitte uns oder Ihre Apotheke. Angaben für Erwachsene · Stand 11/2026