



# Geht's noch?

## RAUCHEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

20 BIS 30 PROZENT DER FRAUEN IN ÖSTERREICH RAUCHEN ZU BEGINN DER SCHWANGERSCHAFT. AUCH WENN ZU VIELE IMMER NOCH MEINEN, DASS EIN ABRUPTER RAUCHSTOPP DEM UNGEBORENEN SCHADEN KÖNNTE: JEDE DRITTE RAUCHERIN HÖRT IN DEN ERSTEN DREI SCHWANGERSCHAFTSMONATEN AUF, RUND DIE HÄLFTE SCHAFFT DEN RAUCHSTOPP TATSÄCHLICH. DOCH WARUM SCHEINT DIE SUCHT STÄRKER ALS JEGLICHE VERNUNFT? CLAUDIA SCHWINGHAMMER, PSYCHOTHERAPEUTIN IN WIEN, GEHT DER FRAGE NACH.

Autorin: Claudia Schwinghammer

**K**aum jemand, der nicht weiß: Rauchen in der Schwangerschaft ist mit unzähligen Risiken verbunden, sei es jenem einer Frühgeburt, einer Totgeburt oder auch von Fehlbildungen bzw. Wachstumsstörungen. Der Verstand weiß das alles, und gleichzeitig kommen viele Menschen oft sehr schwer von dieser Sucht los. Unterbewusst glauben sie, dass Sucht von einem schlechten Gefühl (z. B. Stress) weg- und zu einem guten Gefühl (z. B. Entspannung) hinführt. Solange sie diese Verknüpfung in sich tragen, ist es schwer, die Sucht loszulassen. Dazu kommt, dass Süchte Gewohnheiten des Handelns sind, man es also beispielsweise gewohnt ist, nach dem Essen eine Zigarette zu rauchen. Die gute Nachricht: Alle Gewohnheiten des Handelns werden durch Denkprozesse gesteuert. Einfach ausgedrückt: Sobald wir unser Denken ändern, ist langfristiger Erfolg zum Greifen nahe!

Häufig führt das Gefühl, nicht dazuzugehören oder sich nicht gut genug zu fühlen, zu Suchtverhalten. Ausgegrenzt oder abgelehnt zu werden kann breitgefächerte Probleme und Kompensationen nach sich ziehen. Destruktive Glaubenssätze bilden sich oft schon sehr früh, etwa in der Kindheit oder in der Jugend. Gerade beim Rauchen steht hinter dem Griff zur Zigarette oft der Wunsch, zu einer Gruppe zu gehören, cool zu sein oder einfach nur gegen etwas zu sein. Wenn man also versteht, dass man heute erwachsen ist, über den Dingen steht und diese Glaubenssätze getrost hinter sich lassen kann, ist das ein erster, ganz entscheidender Schritt.

Wenn Sie ehrlich zu sich selbst sind, sind das einzig Entspannende am Rauchen die langen, bewussten Atemzüge. Die können Sie auch ohne Zigarette bewusst mehrmals täglich für sich nutzen, um sich zu entspannen! ☺



**MAG. CLAUDIA SCHWINGHAMMER** ist Wirtschaftspsychologin, Coach, systemische Psychotherapeutin und RTT® Certified Practitioner sowie Mutter einer Tochter.

## TIPPS UND TRICKS FÜR EIN RAUCHFREIES LEBEN

- ✘ **Das Wort „Rauchen“ löschen.** Ab sofort gehört es nicht mehr zu Ihrem Wortschatz. Statt stolz zu verkünden: „Ich habe mit dem Rauchen aufgehört“, sagen Sie: „Ich habe mit einer schlechten Angewohnheit aufgehört.“ Unser Unterbewusstsein reagiert auf die Worte, die wir ihm sagen, und führt uns immer hin zu Freude, weg vom Schmerz. Es liegt also in unserem Ermessen festzulegen, was wir womit verknüpfen. Verbinden Sie ab heute Rauchen mit Krankheit und mit einer schlechten Angewohnheit und Rauchfreiheit mit Gesundheit und Lebensfreude!
- ✘ **Machen Sie Rauchen zu etwas, was sie früher einmal gemacht haben.** Unser Unterbewusstsein liebt Vertrautes und lehnt ab, was noch ungewohnt erscheint. Machen Sie also Nichtraucher zu etwas, was Ihnen vertraut ist, und Rauchen zu etwas, was sie in der Vergangenheit mal gemacht haben, heute aber nicht mehr brauchen.
- ✘ **Verändern Sie den Platz, an dem Sie gerne geraucht haben.** Ob Küche, Wohnzimmer, Balkon oder Garten: Jeder Mensch, der raucht, hat sein Lieblingsplätzchen dafür. Verändern Sie diesen Platz und machen Sie auch hier Gewohntes zu etwas Ungewohntem. Dabei braucht es keinen eigens engagierten Wohnberater, es genügen Kleinigkeiten, die ins Auge fallen.
- ✘ **Spülen Sie sich frei.** Trinken Sie täglich acht Gläser Wasser (die ersten drei beim Aufstehen), um das Nikotin schneller aus Ihrem Körper zu spülen.
- ✘ **Die Entgiftung unterstützen.** Viel Nikotin verlässt den Körper über die Haut. Bürsten Sie also Ihren Körper mit einer Körperbürste und duschen Sie in den ersten acht bis zehn Tagen häufiger, um die Ausscheidung von Nikotin aus Ihrem System zu beschleunigen. Gehen Sie idealerweise auch ins Dampfbad oder in die Sauna!
- ✘ **Lassen Sie sich von Spezialisten helfen.** Es ist absolut okay, professionelle Hilfe anzunehmen. Gerade Hypnose hat sich bei der Rauchentwöhnung bewährt. Entscheidend ist aber, dass man es aus eigenen Stücken möchte. Wenn der Arzt oder der Partner entsprechend motiviert, ist das zwar oft hilfreich, aber ohne Eigenmotivation wird es schwierig – wobei Sie als werdende Mama natürlich die besten Gründe in der Hand haben.