

QUIZANTWORTEN ZUM THEMA AUFHÖREN UND RAUCHSTOPP

1. NACH DEM RAUCHSTOPP BEGINNT DEIN KÖRPER ZU REGENERIEREN. WANN LASSEN SICH DIE ERSTEN POSITIVEN EFFEKTE NACH DER (ALLER-)LETZTEN ZIGARETTE MESSEN?

- A** nach ca. 48 Stunden
- B** nach 24 Stunden
- C** nach ca. 20 Minuten



ANTWORT:

Tatsächlich kann man schon rund 20 Minuten nach dem Rauchstopp erste positive Effekte „beobachten“: Mehr zu diesem Thema kannst du unter dem QR Code nachlesen.

2. RAUCHEN IST NICHT NUR SCHLECHT FÜR DIE EIGENE GESUNDHEIT, SONDERN AUCH FÜR DEN GELDBEUTEL: WIE VIEL GELD SPARST DU, WENN DU MIT DEM RAUCHEN AUFHÖRST UND BISLANG 5 ZIGARETTEN AM TAG GERAUCHT HAST?

- A** nach einer Woche ca. 5 Euro
- B** nach einem Monat ca. 52 Euro
- C** nach einem Jahr 1000 Euro



ANTWORT:

Das heißt, nach einer Woche wären es schon 12 Euro und nach einem Jahr hätte man schon mehr als 600 Euro gespart! Mit unserem Rauchfrei-Rechner kannst du dir ausrechnen, wie viel Geld du sparst. Du findest ihn unter dem QR Code

3. HAST DU SCHON MAL VON DEM BEGRIFF “NUDGING” GEHÖRT? WAS KÖNNTE DAS BEDEUTEN?

- A** Nudging ist eine Hypnose-Behandlung, mit der man mit dem Rauchen aufhören kann.
- B** Beim Nudging geht es darum, Menschen in ihrem Alltag kleine “Anstupsen” zu geben, damit sie “bessere” (zum Beispiel gesündere) Entscheidungen treffen.
- C** Unter Nudging versteht man den Drang, in der Zeit nach dem Rauchstopp Kaugummi zu kauen.



ANTWORT

Der Anstoß kommt dabei aus der Umgebung: Eine kleine Veränderung (zum Beispiel ein Teller mit vorbereiteten Gemüsesticks und einem leckeren Dip in der Nähe) kann ein Anstoß für gesundes Verhalten sein: Man muss dann nur noch zugreifen und schon hat man sich gesund ernährt. Es gibt viele solcher Beispiele, bei denen man die eigene Umgebung so umgestalten kann, dass sie gesundes Verhalten erleichtert – zum Beispiel indem man die Laufschiene direkt neben die Wohnungstür stellt. Wie Nudging den Rauchstopp unterstützen kann, kannst du unter dem QR Code herausfinden.

4. "RICHTIG" AUFHÖREN? ES GIBT DIE VERSCHIEDENSTEN METHODEN UND MÖGLICHKEITEN, MIT DEM RAUCHEN AUFZUHÖREN. WAS GLAUBST DU, WELCHE DER BEIDEN FOLGENDEN TAKTIKEN IN DER REGEL BESSER FUNKTIONIERT?

- A Schrittweise den eigenen Konsum reduzieren
- B Von einem Tag auf den anderen Aufhören



ANTWORT:

Also das Aufhören von einem Tag auf den anderen. Das gilt als effektivste Methode, um ganz mit dem Rauchen aufzuhören. Dennoch sollte man sich auch bei dieser Methode auf den Rauchstopp vorbereiten und sich zum Beispiel die persönlichen Auslöser für sein Rauchverlangen bewusst machen. Hilfreich ist auch, wenn man sich überlegt, wie man mit eventuellen Entzugserscheinungen, wie zum Beispiel Nervosität, umgeht. Mögliche Herausforderungen beim Rauchstopp und Tipps und Lösungsvorschläge findet ihr unter dem QR Code.

5. BEIM RAUCHEN UNTERSCHIEDET MAN ZWISCHEN EINER KÖRPERLICHEN UND EINER PSYCHISCHEN ABHÄNGIGKEIT. WAS GLAUBST DU, WELCHE DER BEIDEN FORMEN VON ABHÄNGIGKEIT BEIM RAUCHSTOPP SCHNELLER ÜBERWUNDEN WIRD?

- A Kein Unterschied
- B Die psychische
- C Die körperliche

ANTWORT:

Rauchen macht sowohl körperlich als auch psychisch abhängig. Nach einem Rauchstopp wird die körperliche Abhängigkeit in der Regel schneller überwunden als die psychische. Zwei Beispiele: Wenn jemand nach dem Rauchstopp ständig müde und abge-spannt ist, ist das eher ein Zeichen von körperlicher Abhängigkeit. Spätestens nach ein paar Wochen des Entzugs renkt sich das wieder ein. Wenn jemand dagegen immer in einer bestimmten Situation (zum Beispiel nach dem Essen) Lust auf eine Zigarette bekommt, ist das ein Merkmal der psychischen Abhängigkeit vom Rauchen. Das Rauch-Verlangen in diesen Situationen kann einen lange begleiten und auch noch nach einigen Monaten auftreten. Aber kein Grund zur Sorge: Es wird mit der Zeit immer leichter, dem Rauch-Impuls zu widerstehen.



6. WER MIT DEM RAUCHEN AUFHÖRT, BEZAHLT KEINE TABAKSTEUER MEHR. IST DAS EIN FINANZIELLER VERLUST FÜR UNSERE GESELLSCHAFT?

- A** Ja, auch wenn diese Rechnung etwas einseitig ist.
- B** Nein, zumindest auf längere Sicht nicht. Denn die Folgekosten für die Gesellschaft sind deutlich höher als das, was Raucher und Raucherinnen an Tabaksteuer zahlen.



ANTWORT:

In einer Studie aus dem Jahr 2020 wurde geschätzt, dass der tatsächliche Preis einer Zigaretenschachtel bei 22,80 Euro (statt tatsächlichen ca. 7 Euro/Schachtel) liegen müsste, damit alle Folgekosten durch das Rauchen bezahlt werden können. Das heißt, es ist für die Gesellschaft ein deutlich größerer Gewinn, wenn jemand mit dem Rauchen aufhört, statt dass er oder sie Tabaksteuer zahlt – zumindest langfristig. Mehr Infos, wie man mit dem Rauchen nicht nur sich selbst, sondern auch anderen schadet, kannst du unter dem QR Code rausfinden.

Hier geht's zur Online Version des Quiz!

<https://www.rauch-frei.info/rauch-stop/aufhoeren/aufhoeren-quiz-teste-dein-wissen/>

