



rauchfrei, schlank und fit

das  
Seminar  
zum  
Abgewöhnen

**DSGiP**  
Deutsche Stiftung für Gesundheitsinformation & Prävention

## Einführung in das Seminar „rauchfrei, schlank und fit“

Dieses Seminar gibt es seit vielen Jahren im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsvorsorge und es ist laufend verbessert worden. Es kann immer mehr, vergleichbar mit den neuen Generationen eines Mobiltelefons, und ist inzwischen etwas ganz Besonderes geworden! Wenn Sie möchten, können Sie zusätzlich zu den oben angegebenen Seminarzielen noch ein Weiteres auflisten: das Gefühl, glücklich, zufrieden und stolz zu sein auf sich selbst!

Klingt das nicht ein wenig überheblich für ein Seminar von 5-6 h? Die Erfahrung lehrt uns Anderes: alle die tollen Eigenschaften hängen nämlich zusammen und ergeben sich automatisch, wenn wir die entscheidende „Ich-Erfahrung“ machen: ich muss nicht erst etwas werden, sondern ich bin ich, seitdem ich auf der Welt bin! Und ich kann bestimmen, wie ich mein Leben gestalte, so oder so! Und diesen Selbstwert kann mir niemand nehmen!

Mein Entscheidungsfreiraum mag durch äußere Einflüsse mal weiter und mal enger sein, aber er bleibt immer erhalten. Wir entscheiden morgens beim Aufstehen, ob an diesem Tag die Sonne scheint oder ob es regnet! Nicht draußen vorm Fenster, sondern in unserem Innenleben! Und so schaffen wir uns unsere (schöne) Welt selbst, egal was aktuell darum herum passiert! Das bedeutet nicht, dass wir uns in ein Schneckenhaus verkriechen, sondern diese Einstellung wirkt nach außen und wird dort einigebewegen.

Und es wird auf Dauer eine Menge passieren – dabei sehr viel Positives! Denn wir gestalten unsere Welt und niemand anders! Natürlich gibt es auch immer wieder „Einschläge“ und Situationen, die auf den ersten Blick etwas Hässliches und Negatives haben. Doch dabei sollten wir uns immer fragen: wozu ist es gut? – Für mich, in meinem Leben?

Wenn wir einmal zurückschauen in unserem Leben werden wir zahlreiche Begebenheiten finden, die so abgelaufen sind: aus einer ganz miesen, ja vielleicht sogar aussichtslosen Situation hat sich später eine tolle Perspektive ergeben! Frage stets, wozu ist es gut und hör auf zu klagen!

Was hat das alles mit diesem Seminar zu tun? Nun, hier werden die neuesten Forschungsergebnisse der Neurobiologie und Psychologie zur Motivationsförderung umgesetzt. Denn das ist der zentrale Punkt: die Förderung der eigenen Motivation! Wenn das funktioniert, klappt alles andere auch. Daher können wir auch die Seminarziele so beliebig vermehren.

Wenn wir einmal den Anfang des Fadens in der Hand halten, führt uns dies automatisch weiter und nichts anderes macht das Seminar: es dient der Motivationsförderung und nutzt dazu moderne Elemente der Hypnose. Manche Menschen haben hier Vorbehalte, da immer wieder berichtet wird, dass man jemanden in Hypnose „fremdbestimmen“ kann, ihn gegen seinen Willen programmieren kann, zum Beispiel etwas Böses zu tun oder gar jemanden umzubringen.

Aber das ist extrem schwierig und klappt meist nicht! Was hingegen vorzüglich klappt, ist die Förderung der Eigenmotivation! Weil das menschliche Gehirn darauf programmiert ist. Es ist in der Lage, so genannte Botenstoffe auszuschütten, die im Körper wirksam sind und ihn steuern, wie medikamentöse Drogen – nur ohne Nebenwirkungen und ohne Schaden! Und die Produktion dieser Botenstoffe ist abhängig von dem, was wir essen, denken und tun! Das ist das Geheimnis der Natur und der Erfolg dieses Seminars!

Sie werden also an der Hand genommen und zur Eigenmotivation befähigt. Sie mobilisieren „nur“ ihrer eigenen Kräfte, die Sie besitzen – meist ohne zu wissen, wie ungeheuer groß diese sein können! Klingt alles ein wenig nach afrikanischem Zauber oder Voodoo? Ist es aber nicht! Sondern ein Konzentrat der neuesten Forschungsergebnisse und der Erfahrungen mit mehreren Tausend Seminarteilnehmern in den letzten Jahren!

Die wichtigste Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme an diesem Seminar ist Ihr Entschluss: ich will etwas ändern in meinem Leben, ich will selbst bestimmen und nicht bestimmt werden – auch nicht von irgendwelchen Gewohnheiten!

Daher ist es gleichgültig, was der Anlass für das Seminar ist: die Beendigung des Rauchens oder die nachhaltige Beseitigung von Übergewicht oder des inneren Schweinehundes bei körperlichen Aktivitäten. Mit einem festen Entschluss wird das Ergebnis des Seminars immer zu mehr Selbstvertrauen und einem optimierten Lebensstil mit verbesserter Fitness und mehr Lebensqualität führen!

Wenn Sie interessiert sind und ein wenig Zeit dafür verwenden wollen, können Sie sich in dieses faszinierende neue Bild des Menschen einlesen – oder einhören. Manche Artikel sind schwierig zu lesen und noch beinharte Wissenschaft. Aber es gibt inzwischen auch andere, eindrucksvoll bearbeitete und leicht verständliche Werke.

Die am Ende der Broschüre aufgelisteten Veröffentlichungen eignen sich speziell für die Schwangerschaft – unser großes Anliegen, nicht nur in diesem Seminar – aber auch für alle anderen, die an einer effektiven Raucherentwöhnung interessiert sind.

## Nach so viel Vorrede noch eine organisatorische Anmerkung zu den Seminaren:

Grundsätzlich sind alle Seminare zur Raucherentwöhnung geeignet. Speziell in der Schwangerschaft ist es jedoch sinnvoll, so rasch wie möglich und konsequent mit dem Rauchen aufzuhören! Daher bietet sich das beschriebene Kompaktseminar besonders an. Es ist jedoch Ihre Entscheidung, welche Wahl Sie treffen.

Melden Sie sich daher bitte umgehend bei einem der Seminare an, die in Ihrem Bundesland zur Verfügung stehen (sich Liste auf separatem Blatt) und berichten Sie dem Sie betreuenden Arzt über das Ergebnis!

## Viel Erfolg!

Sollten Sie nicht schwanger sein und/oder auch nicht rauchen, können Sie eigentlich hier mit der Lektüre der Broschüre aufhören, weil Sie andere Ziele mit dem Seminar verfolgen. Es sei denn, das Thema Gesundheitsvorsorge interessiert Sie ganz allgemein. Allen Frauen jedoch, die mit dem Bekanntwerden der Schwangerschaft nicht automatisch aufgehört haben zu rauchen, sei die nachstehende Lektüre angelegentlich empfohlen!

## Einige Gedanken zur Schwangerschaft...

Herzlichen Glückwunsch! Sie sind schwanger!

Es gibt wohl nur noch einen Moment in Ihrem Leben, der schöner ist: wenn Sie Ihr Kind in wenigen Monaten erstmals in den Armen halten! Damit diese Zeit wirklich eine glückliche Zeit für Sie und ihr Kind wird, gilt es, einiges zu wissen und zu berücksichtigen!

Dass die Schwangerschaft keine Krankheit, sondern ein schöner Abschnitt im Leben einer Frau ist, hat sich zum Glück weitgehend herumgesprochen. Weniger bekannt ist, dass Sie als Schwangere selbst manches dazu beitragen können, dass die hohe Wahrscheinlichkeit eines glücklichen und gesunden Schwangerschaftsverlaufs auch wirklich erhalten bleibt. Diese Regeln gelten übrigens nicht nur für die Gesundheit in der Schwangerschaft sondern für das ganze Leben!

Das geht schon mit dem Essen los. Natürlich müssen Sie jetzt in der Schwangerschaft nicht für zwei essen – zumindest nicht, was die Kalorien angeht! Eher schon in Bezug auf die „Mikronährstoffe“, von denen wir alle auch ohne Schwangerschaft nicht genug bekommen. Hier empfiehlt sich neben der bekannten „mediterranen Ernährung“ die Einnahme einer hochwertigen Nahrungsergänzung, damit die häufig nur halb vollen Speicher der Mutter nicht für das Kind entleert werden müssen, sondern das Kind alles bekommt, was es zum Aufbau seines Körpers braucht. Die bekannte Volksweisheit: „Jedes Kind kostet die Mutter einen Zahn“ hat damit ausgedient!

Weiter geht es mit der Bewegung. Auch nichts Neues, aber genauso wichtig wie die richtige Ernährung! Fangen Sie bitte gleich zu Beginn der Schwangerschaft an – falls Sie es nicht ohnehin bereits tun, regelmäßig jeden Tag etwa 30 min körperlich aktiv zu sein, zum Beispiel einfach spazieren zu gehen – allerdings mit zügigem Tempo, damit Ihr Herz und auch die Beinmuskulatur etwas zu tun bekommen.

Oder steigen Sie häufiger mehrere Treppen hinauf. Dieser Trainingseffekt wird nicht nur Ihr Kind in der Gebärmutter besser mit Blut versorgen, sondern Ihnen gegen Ende der Schwangerschaft helfen, mit dem zusätzlichen Gewicht der Gebärmutter und des Kindes klar zu kommen.

Wenn Sie schon im Freien sind, so zeigen Sie großzügig Ihre Haut! Das bedeutet, so viel Haut wie möglich regelmäßig den Sonnenstrahlen auszusetzen – allerdings ohne einen Sonnenbrand zu verursachen. Mithilfe der Sonnenstrahlen produzieren Sie

Vitamin D in Ihrer Haut, ein Hormon das Mutter und Kind in der Schwangerschaft noch dringender benötigen als zu anderen Zeiten im Leben.

Zwischen Oktober und März, wenn die Sonne nicht genügend Kraft hat, sollten Sie täglich ein Vitamin D-Präparat mit 3000-4000 Einheiten einnehmen. Wenn Sie nach der Geburt stillen, benötigen Sie sogar 6000 Einheiten, damit in Ihrer Muttermilch genügend Vitamin D für Ihr Kind ist.

Und viel gute Laune sollten Sie haben, das gefällt dem Kind und fördert sein Gedeihen! Hängen Sie keinen trüben Gedanken nach, sondern freuen Sie sich bereits jetzt über die Zeit mit Ihrem Kind, auch wenn es noch nicht geboren ist!

Sie können ihm auch schon etwas vorsingen, denn es hört Ihre Stimme in der Gebärmutter sehr gut und freut sich mit Ihnen, wenn Sie guter Laune sind. Singen ist ohnehin ein Gesundheitsmacher ersten Ranges, wie neue wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt haben.

Alle genannten positiven Faktoren unterstützen einen problemlosen Schwangerschaftsverlauf. Ferner sollten vorhandene Risikofaktoren sofort beseitigt oder weitgehend reduziert werden. Manche Faktoren können Sie kaum beeinflussen andere sehr wohl!

Zu den Letzteren gehört das Rauchen. Bereits in der allgemeinen Gesundheitsvorsorge gilt die Beendigung des Rauchens als die wichtigste Einzelmaßnahme für eine optimale Gesundheit und die Vermeidung von späteren Krankheiten.

In der Schwangerschaft ist die Bedeutung des Nichtrauchens noch viel größer! Nicht nur Ihre eigene Gesundheit sondern auch die Gesundheit des Kindes ist durch das Rauchen in hohem Maße gefährdet! Die Liste der negativen Effekte des Rauchens in der Schwangerschaft ist lang.

Der Zigarettenrauch ist ein chemischer Cocktail von etwa 4000 Substanzen, von denen 700 giftig und 40 Krebs erregend sind. Die wichtigsten Schadstoffe sind Kohlenmonoxid, Nitrosamine, Benzol, Blausäure, Aldehyde, freie Radikale, Kadmium und radioaktives Polonium.

## Konsequenzen

(zitiert nach DKFZ Heidelberg, siehe empfehlenswerte Literatur)

Rauchen schädigt die Gesundheit der Schwangeren und beeinträchtigt den Verlauf der Schwangerschaft sowie die Entwicklung des Kindes, da viele der im Tabakrauch enthaltenen Schadstoffe in den Körper des Kindes gelangen und zusätzlich die Sauerstoffversorgung des Ungeborenen verschlechtert wird.

Raucherinnen haben ein mehr als zweifach erhöhtes Risiko für Schwangerschaften außerhalb der Gebärmutter (Extrauterinschwangerschaften), ein höheres Risiko

für Fehl- und Frühgeburten sowie ein etwa doppelt so hohes Risiko wie Nichtraucherinnen für eine Totgeburt.

Des Weiteren besteht die erhöhte Wahrscheinlichkeit einer Fehlgeburt. Rauchen während der Schwangerschaft steigert das Risiko für einen vorzeitigen Blasensprung. Dabei platzt die schützende Fruchtblase, die das Kind umgibt, vor dem Geburtstermin, was zu Infektionen, Blutungen und das alles wiederum zu einer Fehlgeburt führen kann.

Raucht die Mutter während der Schwangerschaft, steigt die Wahrscheinlichkeit für eine falsche Lage des Mutterkuchens (Plazenta), der dadurch den Ausgang aus der Gebärmutter verdeckt (Plazenta praevia). Dies kann zu lebensbedrohlichen Blutungen für Mutter und Kind gegen Ende der Schwangerschaft oder bei der Geburt führen.

Raucherinnen haben ein erhöhtes Risiko für eine vorzeitige Plazentaablösung, die ebenfalls zu schweren Blutungen führt und den Tod des Kindes verursachen kann. Rauchen während und nach der Schwangerschaft erhöht das Risiko des Kindes, an plötzlichem Kindstod zu sterben. Vermutlich verändern Substanzen aus dem Tabakrauch Bereiche im Gehirn des Kindes, die für die Atemregulation verantwortlich sind, und sie verzögern die Lungenentwicklung.

## Welch eine grausige und dabei so unnötige Litanei!

Natürlich muss dies alles nicht eintreten, aber das Rauchen erhöht eindeutig schon vorhandene Risiken und führt dadurch mit größerer Wahrscheinlichkeit zum Auftreten der genannten Komplikationen. So berichtet eine wissenschaftliche Untersuchung aus dem Jahr 2007 u. a. von einer 28 %-igen Zunahme der Frühgeburten bei Raucherinnen!

Jeder kann sich wohl vorstellen, was dies für ein Kind bedeutet, wenn es die letzten Wochen seiner Entwicklung nicht mehr mit der Mutter über die Nabelschnur verbunden in der schützenden Höhle der Gebärmutter leben darf, sondern alleine in einem nackten Plexiglasten liegt und über Schläuche mit verschiedenen Apparaten verbunden ist! Das wiegt noch weit schwerer als die 50 Millionen Euro zusätzlicher Kosten, die die Versicherungsgemeinschaft für die Versorgung der Frühgeburten aufbringen muss.

Andererseits ist bekannt, wie schwierig es für viele Menschen ist, mit dem Rauchen aufzuhören. Es ist eine echte Sucht und keine schlechte Gewohnheit! Aber es gibt gute Nachricht: Mehrere Organisationen haben sich zusammengetan und ein neues Konzept zur Tabakentwöhnung speziell in der Schwangerschaft entwickelt.

Hier genügt anstelle des üblicherweise 12 Wochen dauernden Kurses der Besuch eines einzigen Seminars an einem Nachmittag (5-6 h) um 70-80 % der Teilnehmer vom Rauchen abzubringen! Noch am Tag des Seminars!

Das Seminar trägt den bezeichnenden Namen: „rauchfrei schlank und fit“! Das Besondere an diesem Konzept ist, dass das Seminar in regelmäßigen Abständen ange-

boten wird. Sie können also in kurzer Zeit nach Bekanntwerden der Schwangerschaft durch den Besuch des Seminars dieses „Laster“ ein für alle Mal beenden. Der Körper und Ihr Kind profitieren sofort von dieser Entlastung und für die ganze restliche Zeit der Schwangerschaft.

## Zur Umsetzung bedarf es nur zweier Worte: Ich will!

Und bringen Sie bitte Ihren rauchenden Ehemann/ Partner und ggfls. weitere rauchende Mitglieder Ihrer Familie oder Lebensgemeinschaft mit zum Seminar. Passivrauchen ist nachgewiesenermaßen genauso schädlich wie selber rauchen. Also, ein günstiger Anlass für alle im engeren Umfeld, aus Achtung vor Mutter und Kind mit dem Rauchen aufzuhören und von dieser guten Tat selbst zu profitieren!

Eine Übersicht über die grundsätzlichen Möglichkeiten zur Tabakentwöhnung im jeweiligen Bundesland finden Sie auf einem gesonderten Blatt.

## Literaturempfehlung:

### **WIE WIR WERDEN, WAS WIR SIND!**

Bruce Lipton, DVD im Koha-Verlag; ISBN 978-386728-104-1

### **WIE AUS KINDERN GLÜCKLICHE ERWACHSENE WERDEN,**

Prof. G. Hüther, Gräfe und Unzer Verlag, ISBN 978-3-8338-0747-3

### **VITAMIN D – DAS SONNENHORMON FÜR UNSERE GESUNDHEIT UND DER SCHLÜSSEL ZUR PRÄVENTION,** Prof. Dr. J. Spitz, Verlag mip-spitz-gbr, ISBN 978-3-00-027740-5

### **RAUCHFREI IN DER SCHWANGERSCHAFT – ICH BEKOMME EIN BABY,**

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (bzga)

<http://www.bzga.de/infomaterialien/foerderung-des-nichtrauchens/?ab=20>

### **PASSIVRAUCHEN – EIN UNTERSCHÄTZTES GESUNDHEITSRISIKO,**

Rote Reihe: Tabakprävention und Tabakkontrolle, Band 5

Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg



## Diese Broschüre ist eine Initiative

der Deutschen Stiftung für Gesundheitsinformation und Prävention  
**WWW.DSGIP.DE,**

unterstützt vom Berufsband niedergelassener Gynäkologen,  
dem europäischen Gesundheitsnetzwerk **WWW.EU-GN.EU**

und dem Institut für medizinische Information und Prävention  
**WWW.MIP-SPITZ.DE**