



Wege aus der Sucht

In Deutschland ist zwischen 1950 und 2005 die Zahl der jährlich konsumierten Zigaretten von durchschnittlich ca. 500 pro Person auf etwa 1200 angestiegen. 36 Prozent der Männer und 21 Prozent aller Frauen rauchen. Viele wollen mittlerweile wieder weg vom Glimmstengel, tun sich aber schwer damit. Viele Ärzte bieten Raucherentwöhnungsprogramme an. Was verspricht wirklich Erfolg?

Rauchen ist gefährlich. Jährlich sterben in Deutschland zwischen 90 000 und 140 000 Menschen an den Folgen des Rauchens: an Krebs, Herzinfarkten, Schlaganfällen und Lungenerkrankungen. Von den fast 4000 Inhaltsstoffen im Tabakrauch ist ein bedeutender Anteil eindeutig schädlich. Und: Sie schädigen auch die Nichtraucher, die beim „Passivrauchen“ den Qualm einatmen müssen. Kinder in Raucherfamilien leiden häufig unter Atemwegserkrankungen.

Verantwortlich für die Abhängigkeit vom Glimmstengel ist das Nikotin. Nicht jeder Raucher ist abhängig, aber wer ohne Zigarette nicht leben kann, auch wenn er möchte, wer ohne Rauchen Entzugserscheinungen hat oder wer schon einmal vergeblich versucht hat, mit dem Rauchen aufzuhören, ist abhängig.

Weg vom Glimmstengel

Seit Jahrzehnten wird geforscht und getestet, mit welchen

Methoden man Rauchern dabei helfen kann, aufzuhören. Heute steht eine Vielzahl seriöser Therapieverfahren neben vielen wirkungslosen, unseriösen Angeboten. Einige Methoden sind aber mittlerweile Standard:

- **Hypnose und Akupunktur.** Sie erzielen sehr gute kurzfristige Erfolge, die langfristige Effizienz konnte jedoch noch nicht nachgewiesen werden. Ihr Nachteil: Sie geben dem Raucher keine Möglichkeiten zur Bewältigung von Krisen und Versuchungssituationen.
- **Autogenes Training und Muskelentspannungstraining** werden zwar als Bausteine einer Raucherentwöhnungsbehandlung häufig eingesetzt, für sich alleine sind

Mit diesen Tricks können Sie das Rauchen einschränken

- | | | | |
|--|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Zögern Sie jeden Morgen das Anzünden der „ersten Zigarette“ länger hinaus. 2. Kaufen Sie Ihre Zigaretten nicht (mehr) auf Vorrat. Kaufen Sie eine neue Packung erst, wenn die alte leer ist. 3. Zögern Sie j e d e Zigarette, die Sie sich anzünden wollen, um 5 Minuten hinaus. Dehnen Sie diesen Zeitraum immer weiter aus. | <ol style="list-style-type: none"> 4. Stecken Sie sich als Ersatz einen Bonbon, Kaugummi oder ähnliches in den Mund und beschäftigen Sie sich auf andere Weise. 5. Meiden Sie Orte und Gelegenheiten, an denen viel geraucht wird. 6. Bei Stress oder Aufregung sollten Sie versuchen, bewusst zu entspannen statt zur Zigarette zu greifen. 7. Tragen Sie kein Feuer | <ol style="list-style-type: none"> mehr bei sich. Die Hemmung wird größer, wenn Sie bei jeder Zigarette jemanden um Feuer bitten müssen. 8. Erklären Sie Räume und Orte zu Ihren persönlichen „Nichtraucherzonen“, z.B. Schlafzimmer, Auto etc. Beginnen Sie zuerst nur mit einem Ort und nehmen Sie später weitere dazu. 9. Notieren Sie die Anzahl der täglichen Zigaretten. | <p>Wichtig: Notieren, bevor Sie die Zigarette anzünden. Dadurch müssen Sie sich bewusst für oder gegen jede einzelne Zigarette entscheiden.</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Fordern Sie Ihre Bekannten und Freunde dazu auf, Sie anzusprechen, wenn sie sich durch Ihr Rauchen gestört fühlen. Fragen Sie stets, ob sie damit einverstanden sind, dass Sie jetzt rauchen. |
|--|---|---|---|

Wollen Sie die Stärke Ihrer Abhängigkeit bestimmen?

Der folgende FAGERSTRÖM TEST FÜR NIKOTINABHÄNGIGKEIT wurde hierfür entwickelt. Beantworten Sie in Ruhe die Fragen. Die Punktzahl verrät Ihnen die Stärke Ihrer Abhängigkeit.

Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie ihre erste Zigarette? Innerhalb

von 5 Minuten	3 Punkte
von 6-30 Minuten	2 Punkte
von 31-60 Minuten	1 Punkt
nach 60 Minuten	0 Punkte

Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist, das Rauchen sein zu lassen?

ja	1 Punkt
nein	0 Punkte

Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

Die erste am Morgen	1 Punkt
Andere	0 Punkte

Wieviele Zigaretten rauchen Sie im allgemeinen pro Tag?

bis 10	0 Punkte
11-20	1 Punkt
21-30	2 Punkte
mehr als 30	3 Punkte

Rauchen Sie am frühen Morgen

im allgemeinen mehr als am Rest des Tages?

ja	1 Punkt
nein	0 Punkte

Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

ja	1 Punkt
nein	0 Punkte

Summe: ___ Punkte

Wie viele Punkte haben Sie erreicht?

0 - 2: Dies spricht für eine geringe Abhängigkeit, Sie rauchen wenig und nur bei besonderen Gelegenheiten. Hören Sie trotzdem auf. Oft gelingt es Rauchern in diesem Stadium noch, durch eine einfache Willensentscheidung auf das Rauchen zu verzichten.

3 - 5: Bereits das Vorliegen einer mittleren Abhängigkeit spricht für die Verwendung einer Entwöhnungshilfe.

6 - 7: Bei Ihnen liegt eine starke Abhängigkeit von Zigaretten vor. Sie sollten an

einer Raucherentwöhnungsbehandlung!

8 - 10: Gleiches gilt für die sehr starke Abhängigkeit.

Wirkprinzip ist die Milderung der Entzugssymptomatik und des Rauchverlangens, um den Entwöhnungsprozess zu erleichtern. Beide Verfahren sind sehr wirkungsvoll, müssen aber unbedingt in Absprache mit dem Arzt angewandt werden.

Ihr Arzt hilft, durchzuhalten

In einer Raucherentwöhnung müssen körperliche wie auch psychische Einflüsse berücksichtigt werden. Die Nikotinabhängigkeit führt beim Rauchstopp zu körperlichen Entzugssymptomen. Sie können so heftig sein, dass sie trotz hoher Ausgangsmotivation zum Rückfall führen und müssen gemildert werden. Versuchungssituationen müssen überwunden, Gewohnheiten durchbrochen werden.

Starke Raucher profitieren von einer „Nikotinersatztherapie“ mit Nikotinpflaster, -kaugummi oder Nikotinnasenspray. Denkbar ist auch der kontrollierte Einsatz von Nikotinkauggummis oder -nasensprays bei gleichzeitiger Pflasteranwendung, wenn „Krisensituationen“ mit heftigem Rauchverlangen eintreten.

Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er wird Sie über alle Möglichkeiten und die zu erwartenden Schwierigkeiten informieren.

Praxisstempel

sie jedoch nicht ausreichend wirksam.

- **Verhaltenstherapien** sind die umfassendsten, aber auch wirksamsten Verfahren zur Raucherentwöhnung. Sie werden zumeist in Gruppen, aber auch einzeln durchgeführt und bestehen aus drei Phasen: der Selbstbeobachtungsphase, der akuten Entwöhnungsphase sowie einer Phase

zur Stabilisierung des Entwöhnungserfolges und zur Vermeidung von Rückfällen.

- **Medikamentöse Verfahren.** Unter ihnen sind die vorübergehende Gabe von Nikotin (Nikotinpflaster, -kaugummi oder -nasenspray) oder dem Antidepressivum Bupropion (Zyban®; Champix) die zur Zeit wirkungsvollsten Methoden.