

30.01.2007 - 20:00 UHR

RAUCHEN - AUFHÖREN IST MÖGLICH

Nach Erkenntnissen des vom Robert-Koch-Institut durchgeführten Gesundheitssurvey 2003 rauchen derzeit 28% der Frauen und 37% der Männer in Deutschland. Angesichts vieler gravierender Schäden, die durch das Rauchen verursacht werden, ist die Nikotinentwöhnung ein zentraler Baustein der Krankheitsprävention. Welche Wege zum Aufhören mit dem Rauchen führen und wie man werdende Nichtraucher unterstützen kann, ist Thema dieses Expertenchats.



Rauchen stellt heute in den Industrienationen eines der gravierendsten individuellen Gesundheitsrisiken dar. Der Bevölkerungsanteil regelmäßiger Raucherinnen und Raucher liegt in diesen Ländern etwa zwischen 20% (USA) und 45% (Griechenland). Zu den Krankheiten, die bei Rauchern vermehrt auftreten, zählen Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Erkrankungen von Bronchien und Lunge (chronische Bronchitis, Chronisch Obstruktive Lungenerkrankung) sowie Tumore der Atmungs- und Verdauungsorgane.

Viele dieser Krankheiten führen zu langfristigen Einschränkungen der Lebensqualität und des Leistungsvermögens und schlagen sich auf gesellschaftlicher Ebene in einem erhöhten Versorgungsbedarf und Produktionsausfällen infolge von z. B. Krankschreibungen und Erwerbsunfähigkeit nieder.

Angesichts der starken Verbreitung in der Bevölkerung und der hohen individuellen wie gesellschaftlichen Kosten geht die **Weltgesundheitsorganisation** davon aus, dass durch keine andere Präventionsstrategie ein vergleichbar hoher Zugewinn an Lebenszeit und Lebensqualität erreicht werden kann als durch eine nachhaltige Verringerung des Tabakkonsums.

Die Nikotinabhängigkeit ist ein komplexes physisches und psychisches Geschehen, einen einfachen „Königsweg“ zur Rauchentwöhnung gibt es daher leider nicht. Wenngleich eine Reihe von Exrauchern berichten, das Rauchen mit reiner Willenskraft beendet zu haben, sind viele Raucher nach ihrer Entscheidung zum Rauchstopp auf Unterstützung angewiesen.

Die vielfältigen Angebote des Gesundheitswesens sind heute kaum mehr überschaubar. Neben Beratungsangeboten von Institutionen wie Krankenkassen, Fachverbänden und öffentlichen Trägern wie der **BzgA** bieten Selbsthilfeorganisationen, freiberufliche Therapeuten sowie die pharmazeutische Industrie Rat und Hilfe an.

Gegen die körperlichen Entzugssymptome hat sich die Nikotinersatztherapie als hilfreich erwiesen. Dabei wird dem Körper über Hautpflaster, Lutschtabletten oder Kaugummi Nikotin zugeführt, wodurch typische Entzugsbeschwerden wie Unruhe und Nervosität, depressive bzw. aggressive Verstimmungen, Schlaflosigkeit und gesteigerter Appetit gemildert werden. Mit einer langsamen Dosisreduktion kann die Nikotinabhängigkeit über einen Zeitraum von mehreren Wochen „ausgeschlichen“ werden. Für Menschen mit bestimmten Vorerkrankungen wie **Diabetes** oder **Herzerkrankungen** kommen Nikotinersatzprodukte aber nicht infrage.

Der Einsatz von Medikamenten, die eine Wirkung als „Anti-Raucher-Pille“ versprechen, ist umstritten. Mit dem Bupropion steht seit einiger Zeit ein Wirkstoff zur Verfügung, der das Rauchverlangen und Nikotinentzugssyndrome reduzieren kann. Der Einsatz dieser verschreibungspflichtigen Medikamente aus der Gruppe der Antidepressiva muss jedoch ärztlicherseits sorgfältig abgewogen werden. Da diese Therapie bislang keinen wissenschaftlich nachgewiesenen Nutzen hat, werden die Kosten nicht von Krankenkassen übernommen. Gleiches gilt für die Akupunktur, die sich in Einzelfällen zwar als hilfreich erwiesen hat, deren Wirksamkeitsbeleg bis heute aber aussteht.

Neben der körperlichen Überwindung der Nikotinabhängigkeit kommen den psychischen und sozialen Komponenten eine zentrale Rolle zu. Hier kommt es darauf an, Rauchen als Alltagshandlung zu reflektieren und sich bewusst für einen Verzicht oder (unschädliche) Ersatzhandlungen zu entscheiden. Viele Exraucher haben dabei eigene Methoden entwickelt, wie z.B. das Kauen von Kaugummi oder Zahnstochern. Das soziale Umfeld sollte auf jeden Fall unterstützend einbezogen und typische, mit dem Rauchen verbundene Situationen gemieden werden.

Bei starken Rauchern, die schon viele Versuche der Entwöhnung hinter sich haben, bietet sich eine Verhaltenstherapie an. Hier werden besonders die Verführungssituationen zum Rauchen behandelt. Durch Motivationsförderung, Aufklärung über die Mechanismen der Suchtentwicklung und den Aufbau von neuen Verhaltensweisen wird der Raucher psychisch unterstützt. Findet die Behandlung in einer Gruppe statt, so stellt die Gemeinsamkeit mit anderen entwöhnungswilligen Rauchern einen zusätzlichen Anreiz zur konsequenten Entwöhnung dar.

Mit dem Rauchen aufzuhören ist möglich. Wie man es schaffen und langfristig beibehalten kann, ist Thema dieses Expertenchats.

Bücher zum Thema

- **Endlich Nichtraucher!**
- **Die Rauchgiffalle. Die heimliche Angst der Raucher vor dem Nichtraucher**
- **Der sanfte Weg zum Nicht-Rauchen. Erfolg ohne zu kämpfen**
- **Luft! Ganz einfach Nichtraucher**
- **Schwarzbuch Zigarette. Rauchen gefährdet Ihr Bewusstsein**
- **Der sichere Weg zum Nichtraucher**

Artikel zum Thema

- **Rauchen "nur" eine Gewohnheit? - Die Seite "zum Abgewöhnen"**
- **Kampf dem Qualm!**
- **Rauchen - Und ewig lockt die Kippe...**

Links zum Thema

- **Portal Rauchfrei .de**
- **WHO-Kollaborationszentrum für Tabakkontrolle**
- **Ärztlicher Arbeitskreis Rauchen und Gesundheit e.V.**
- **rauchfrei-info.de (BzGA)**