

„Rauchen – Aufhören ist möglich“

Expertenchat vom 30. Januar 2007 mit Dipl.-Psych. Martina Schröter, wissenschaftliche Mitarbeiterin im Arbeitskreis Raucherentwöhnung der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen

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, war Thema dieses Expertenchats.

Warum ist Aufhören so schwierig?

Wie bei Drogen oder Alkohol handelt es sich auch beim Rauchen um eine Sucht. Und wie bei jeder Abhängigkeit zeigt auch hier der Körper Entzugserscheinungen, wenn man ihm das gewohnte Nikotin wieder versucht zu entziehen. Die beim Aufhören auftretenden Symptome wie Unzufriedenheit, innere Unruhe und Aggressivität erschweren den Ausstieg und sind am Anfang der häufigste Rückfallgrund.

Neben dieser körperlichen Abhängigkeit vom Nikotin besteht beim Rauchen vor allem auch eine psychische Abhängigkeit, die sich darin äußert, dass man glaubt, sich ohne Zigarette nicht richtig entspannen oder Stress abbauen zu können.

Wie schwer einem das Aufhören fällt, ist an sich nicht davon abhängig, wie früh man damit angefangen hat, entscheidend ist die Stärke der Tabakabhängigkeit. Wer früh begonnen hat, ist aber mit einer größeren Wahrscheinlichkeit auch stärker abhängig, erklärte Frau Schröter. Während einer Erkrankung, wie etwa einer Grippe, fällt es vielen Rauchern leicht, auch mal einige Tage auf das Rauchen zu verzichten. Das läge daran, so die Expertin, dass man sich bewusst sei, bald wieder rauchen zu können und so der Verzicht sich leichter aushalten lasse. Außerdem könne der Körper das Rauchen auch viel schlechter vertragen, so dass man es auch als unangenehm empfinde. Mit dem Abklingen der Erkrankung kehrt dann allerdings auch das Bedürfnis nach einer Zigarette wieder zurück.

Entzugssymptome

Ob und wie lange Entzugssymptome bei der Raucherentwöhnung auftreten, hängt von der Stärke der körperlichen Abhängigkeit ab. Manche Menschen spüren keinen körperlichen Entzug, andere leiden mehrere Wochen darunter.

Typische Symptome des Entzugs sind vor allem Unzufriedenheit, innerliche Unruhe und Aggressivität. Die meisten Menschen essen in dieser Zeit auch mehr und nehmen daher oft an Gewicht zu. Statistisch gesehen liege die durchschnittliche Gewichtszunahme bei 2,5 Kilo. Nichtrauchen allein führe aber nicht unbedingt zu einer Gewichtszunahme, betonte Frau Schröter, manche Menschen nähmen sogar ab. Als gute Präventionsstrategie gegen eine Gewichtszunahme empfiehlt sie viel körperliche Bewegung und eine ausgewogene Ernährung.

Kreislaufprobleme können ebenso in Folge des Entzugs auftreten, hier könne ein Nikotin-pflaster eine wirkungsvolle Hilfe sein, riet die Expertin.

Abgesehen von den kurzzeitigen Entzugssymptomen wird man jedoch nach dem Rauchstopp eine deutliche gesundheitliche Verbesserung spüren (zum Beispiel Zunahme der Kondition und Verringerung des Raucherhustens). „Jeder Tag, den Sie nicht rauchen, ist für Ihren Körper ein Gewinn“, betonte Frau Schröter.

Hilfen zur Raucherentwöhnung

Generell empfiehlt Frau Schröter, mit dem Rauchen lieber von einem Tag auf den anderen aufzuhören, anstatt Stück für Stück den Zigarettenkonsum zu reduzieren. Ein sofortiger Rauchstopp sei leichter, da man sich nur einmal dazu entscheiden müsse. Bei der Reduktionsmethode hingegen müsse man sich jeden Tag aufs Neue entscheiden ob und wenn, wann man rauche und sei somit den ganzen Tag gedanklich mit dem Rauchen beschäftigt. Die meisten Menschen würden bei dieser Methode auch nicht bis zu einem endgültigen Stopp durchhalten.

Es sei beim Aufhören wichtig, betonte Frau Schröter, dass man sich auf diesen Tag vorbereite, indem man sich zum Beispiel vorher mit seinen eigenen guten Gründen für das Aufhören auseinandersetze und sich Unterstützung von Freunden und Familie hole.

Um den Entzug zusätzlich noch zu erleichtern sei es auch sinnvoll viel Wasser zu trinken, da das die Entgiftung des Körpers vorantreibe.

Verspürt man das Verlangen nach einer Zigarette sei es wichtig, sich abzulenken und etwas

anderes zu tun. Man dürfe sich nicht die Erlaubnis geben, darüber nachzudenken, dass man rauchen möchte, riet Frau Schröter.

Wenn man Angst hat, nicht ohne die Zigaretten leben zu können, sollte man sich lieber kleine Ziele vornehmen, schlägt die Expertin vor: Man fängt damit an, einen Tag lang nicht zu rauchen, dann macht man mit dem zweiten weiter und so fort. So werde das Ganze überschaubarer.

Einige Ratgeber zum Thema Raucherentwöhnung versuchen durch kritisches Hinterfragen der Einstellung und Gründe des Rauchens die Menschen zu motivieren, aus Überzeugung dem Rauchen zu entsagen, ohne dass sie das Gefühl bekommen, auf etwas verzichten zu müssen. Vielen gelingt so der Schritt zum Nichtraucher. Allerdings tritt diese Wirkung oft nur beim ersten Mal auf, so dass rückfällig gewordene Raucher diesen Effekt häufig nicht mehr auf diese Weise wiederholen können. Das liege an der großen Suggestionskraft dieser Bücher, erklärte Frau Schröter, und dass diejenigen, die sie lesen meist sowieso schon hoch motiviert seien und nur noch diesen „kleinen Schubs“ bräuchten.

Den Menschen, die schon mehrmals versucht haben aufzuhören und doch wieder angefangen haben zu rauchen rät Frau Schröter zu einer professionell angeleiteten Raucherentwöhnung. Hierbei sollte mit einer Kombination aus verhaltenstherapeutischen Strategien und einer individuellen Empfehlung für Nikotinersatz gearbeitet werden. Es gäbe inzwischen auch sehr gute verhaltenstherapeutisch orientierte Selbsthilferatgeber, ergänzte die Expertin.

Raucherentwöhnungskurse bieten den Vorteil, dass das Aufhören in der Gruppe häufig leichter falle und man von den Erfahrungen gegenseitig profitieren könne. Anbieter von Raucherentwöhnungskursen findet man beim Arbeitskreis Raucherentwöhnung¹, dem Rauchertelefon des deutschen Krebsforschungszentrums² oder bei den Krankenkassen vor Ort.

Wie lange es dauert, bis der Wunsch nach einer Zigarette verschwindet, hängt von der Stärke der körperlichen und psychischen Abhängigkeit ab. Um die eigene Nikotinabhängigkeit zu überprüfen, kann man auf der Website des Arbeitskreises Raucherentwöhnung den Fagerström-Test³ beantworten.

Bei der psychischen Abhängigkeit ist es wichtig zu erkennen, welche Funktion die Zigarette im Leben übernimmt (Entspannung, Stressabbau, Belohnung), um dann diese Bedürfnisse auf anderem Weg zu befriedigen. „Je besser Ihnen das gelingt, um so freier und unabhängiger werden Sie vom Rauchen“, ermutigte Frau Schröter.

Um auf Dauer Nichtraucher zu bleiben ist es entscheidend, wie man sein Nichtraucher-Dasein bewertet: Konzentriert man sich auf die positiven Veränderungen, die das Nichtrauchen mit sich bringt, wird es einem vermutlich schon nach kurzer Zeit leicht fallen, dem Rauchen zu entsagen, so die Expertin. Sieht man jedoch nur den Verzichtaspekt, ist es

schwieriger sich zu motivieren und das Rauchverlangen zu überwinden. „Hier wäre auch die Unterstützung durch andere wichtig, [...] wenn Sie eine Durststrecke in der Motivation haben“, betonte Frau Schröter.

Besonders schwierig ist es natürlich Menschen zum Nichtrauchen zu bewegen, die selbst keinen Anlass dafür sehen, mit dem Rauchen aufzuhören. Viele Angehörige leiden jedoch unter dem Rauchverhalten von Familienmitgliedern, da sie sich um die Folgen für deren Gesundheit sorgen.

Ein/e Chatteilnehmer/in fürchtete, dass sein/ihr Vater an Lungenkrebs oder ähnlichem erkranken könnte, da er schon seit 45 Jahren starker Raucher sei und auch nicht vorhabe, damit aufzuhören. Frau Schröter bestätigte, dass das Risiko einer schwerwiegenden Erkrankung in diesem Falle sehr groß sei. Sie empfahl ihm/ihr, dem Vater Informationsmaterialien „unaufdringlich“ anzubieten. Bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gäbe es sehr gute Broschüren⁴, die man auch kostenlos über das Internet bestellen könne, so Frau Schröter.

Ein/e andere/r Chatteilnehmer/in bat ebenfalls um Rat, wie er/sie seine/ihre 14jährige Tochter, die schon seit 3 oder 4 Jahren rauche, davon abbringen könne. Dies sei eine schwierige Situation, meinte die Expertin. Sie habe die Erfahrung gemacht, dass je mehr Druck die Eltern aufbauen, desto mehr wird das Rauchen ein Machtmittel. Frau Schröter empfahl dem Elternteil, sich individuell bei den oben genannten Einrichtungen beraten zu lassen.

Nikotinersatzmittel

Liegt eine stärkere Abhängigkeit vor, also raucht jemand mehr als 15 bis 20 Zigaretten täglich, sei eine Unterstützung durch Nikotinersatz sinnvoll, meinte Frau Schröter.

Hierbei sei es aber wichtig, die Ersatzmittel in ausreichend hoher Dosierung anzuwenden, da sie sonst nicht richtig wirken können. In der Praxis, so Frau Schröter, würden die Mittel in zu geringen Dosierungen verwendet werden: „Wenn das Nikotin als "Medikament" eingenommen werden soll, bekommen viele Angst davor, zumal bei den Nikotinersatzmitteln ein Beipackzettel mit möglichen Nebenwirkungen dabei ist. [...] das verleitet dann dazu, möglichst wenig davon zu nehmen, oft so viel weniger, dass es gar nicht mehr richtig wirken kann“, erklärte Frau Schröter. Dadurch können dann trotz Nikotinersatzmittel Entzugserscheinungen auftreten und man kommt zu der falschen Annahme, dass sie nicht helfen würden.

Auf die Frage, ob man besser Nikotinkaugummis oder –pflaster verwenden sollte, antwortete Frau Schröter, dass dies davon abhängig sei, wie viel man rauche. Wer weniger als 10 bis 15 Zigaretten am Tag raucht, bei dem sollten Kaugummis als Nikotinersatz ausreichen,

meinte Frau Schröter. Der Nachteil sei hierbei nur, dass der Kaugummi häufig in denselben Situationen eingesetzt werden würde, wo vorher die Zigarette zum Einsatz kam, was eher ungünstig sei. Außerdem sei es sehr anstrengend, mehrmals täglich einen Kaugummi zu kauen, was häufig zu Muskelkater in der Wangenmuskulatur führe.

Bei mehr als 15 Zigaretten am Tag sollte man immer ein Pflaster verwenden, empfahl Frau Schröter. Die Pflastersysteme haben drei verschiedene Phasen, wobei die erste Phase die stärkste Dosierung, die zweite Phase die mittlere und die dritte Phase die kleinste Dosierung enthält. Man verwendet jede Phase für 3 bis 4 Wochen und steigt dann auf die nächst kleinere um. In der Regel verwendet man die Pflaster über einen Zeitraum von 3 Monaten. Bei sehr starkem Rauchverlangen könne auch noch zusätzlich ein Nikotinkaugummi genommen werden, so die Expertin.

Die Kosten für Nikotinersatzmittel entsprächen etwa dem Preis einer Packung Zigaretten am Tag.

Die Frage, ob diese Mittel nicht die Sucht erhalten würden, da sie schließlich Nikotin enthalten, verneinte die Expertin. Durch die Verwendung von Nikotinersatzmitteln werden über einen gewissen Zeitraum (in der Regel 6 bis 12 Wochen) quasi die Nikotinrezeptoren im Gehirn mit einer „immer kleiner werdenden Dosis [gefüttert] und damit das Nikotin aus dem Körper [ausgeschlichen]“. Dadurch kommt es idealerweise zu keinen Entzugserscheinungen und das Aufhören wird somit erleichtert.

Ein anderes Medikament, das ähnlich wirksam sei wie die Nikotinersatzmittel, ist der Wirkstoff Bupropion, der ursprünglich als Antidepressivum eingesetzt wurde. In Deutschland ist es verschreibungspflichtig und nur zur Raucherentwöhnung zugelassen. Außerdem setzt es eine körperliche Untersuchung durch den Arzt voraus. Manche Ärzte würden das Medikament allerdings ungern verschreiben, weil sie es nicht so gut kennen, erklärte Frau Schröter auf die Äußerung eines Chatteilnehmers hin, der meinte, sein Arzt lehne Bupropion komplett ab. Sie riet ihm, den Arzt nach den Gründen zu fragen, warum er es nicht verschreiben möchte. Es können auch Erkrankungen vorliegen, die sich mit dem Medikament nicht vereinbaren lassen, so dass der Arzt es nicht verschreiben kann.

Prävention

Es zeichne sich der Trend ab, so Frau Schröter, dass man mit der Prävention am besten in der Grundschule beginne und dort vor allem das Körperbewusstsein und das Selbstbewusstsein der Kinder soweit stärken, dass es ihnen leichter falle „nein“ zu sagen. Sehr hilfreich wäre auch, wenn die „rauchfreie Schule“ der Normalfall werden würde und es ein Werbeverbot für Zigaretten gäbe, um das positive Image des Rauchens zu vermindern, schlägt die Expertin vor.

Die Raucherentwöhnung bei Jugendlichen sei ein wichtiges Thema, bei dem auch die Experten noch den "richtigen Dreh" suchten, so Frau Schröter.

Obwohl inzwischen erwiesen ist, dass Rauchen genauso abhängig machen kann wie beispielsweise Alkohol, gehöre die Raucherentwöhnung noch zu den Präventionsleistungen. Daher könnten die Kosten des Entzugs von Nikotinabhängigen nicht wie der von Alkoholabhängigen von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen werden.

Abschließend betonte Frau Schröter nochmals, dass es sich immer lohne, mit dem Rauchen aufzuhören. Um einiges leichter werde es, wenn man es als Abenteuer oder spannende Selbsterfahrung betrachte, bei der man viel über sich selbst lernen könne.

¹ <http://www.medizin.uni-tuebingen.de/pages/ukpp/cgi-bin/contray/contray.cgi?ID=000009004&GROUP=011&DATA=>

² <http://www.tabakkontrolle.de/index.php?firstid=37166>

³ <http://www.medizin.uni-tuebingen.de/pages/ukpp/cgi-bin/contray/contray.cgi?DATA=&ID=000009004011&GROUP=002>

⁴ z.B.: „Ja, ich werde rauchfrei“ – <http://www.bzga.de/?uid=34c7dc1aaf8dec7135e07ec7cd96c943&id=medien&sid=77&idx=95>