



Patienten-Rat: Nr. 6 In 5 Schritten rauchfrei

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Vom Raucher zum Nichtraucher: Was sich so einfach anhört, ist doch ein Projekt mit 5 Etappen, die man sich genau ansehen muss, um erfolgreich zu sein:

1. Setzen Sie sich ein Ziel und überwachen Sie den Erfolg



Selbstmanagement-Techniken lehren, dass man seine Ziele erreicht, indem man sie genau definiert, die einzelnen Weg-Etappen sorgfältig plant und dann konsequent den Plan in die Tat umsetzt. Für das Rauchen gilt jedoch: Wer lange Zeit Pläne schmiedet, verliert – das zeigen zahlreiche Studien – rasch das Ziel aus den Augen und fängt am Ende gar nicht erst an. Erfolgreicher sind die Entwöhnungswilligen, die den einmal gefassten Entschluss sofort Realität werden lassen. Spontaneität ist bei der Raucherentwöhnung besser als lange Planung. Entschieden es anzufangen ist der erste Schritt! Allerdings ist das natürlich nicht alles und auch nicht der schwierigste Teil des Unterfangens. Denn erst einmal keine Zigarette mehr anzurühren, fällt vielen Rauchern gar nicht so schwer. Schwieriger ist es, allen Versuchungen zum Trotz nicht rückfällig zu werden.

2. Wählen Sie eine Methode zur Entwöhnung

Vielen Rauchern gelingt es, von heute auf morgen das Rauchen einzustellen und diese Abstinenz auch auf Dauer durchzuhalten. Das erfordert Willenskraft und Durchhaltevermögen. Da die Sucht des Rauchers eine komplexe Angelegenheit ist, bei der man nicht nur gegen die Nikotin-Entzugsserscheinungen ankämpfen, sondern auch mit über Jahre eingeschliffenen Ritualen und Gewohnheiten fertig werden muss, fällt es vielen Rauchern leichter, sich auf Dauer von der Zigarette zu befreien, wenn man in der Anfangsphase Nikotin-Entzugsserscheinungen verhindert. Erreichen kann man das bei Tabak-Abstinenz dadurch, dass man Nikotin durch ein nikotinhaltes Hautpflaster oder nikotinhaltenes Kaugummi oder Nikotintabletten weiterhin zuführt. Entsprechende Präparate kann man rezeptfrei in der Apotheke kaufen. Auf diese Weise wird man erst einmal mit der psychischen Abhängigkeit – also mit dem über Jahre ritualisierten Griff zur Zigarette – fertig. Erst wenn das geschafft ist, wird die Nikotin-Ersatztherapie beendet, und es beginnt der zweite Schritt der Entwöhnung, der Kampf gegen die Nikotinsucht.

Es gibt auch Medikamente, die die Aufgabe des Rauchens erleichtern sollen. Solche Entzugshilfen werden unterschiedlich beurteilt: Während die Pharmaindustrie auf eigene Studien verweist, die zu belegen scheinen, dass der medikamentös unterstützte Entzug deutlich leichter fällt und die Erfolgsraten dementsprechend höher sind, kommen Untersuchungen von unabhängigen Wissenschaftsgruppen nicht immer zu denselben positiven Ergebnissen.

Raucherentwöhnung unter Zuhilfenahme der „Nichtraucherpille“ Zyban mit dem Inhaltsstoff Bupropion hat nach Angaben der Herstellerfirma Glaxo Erfolgsraten von 20 bis 30%. Das heißt, dass 20 bis 30% der so Entwöhnten nach einem Jahr noch Nichtraucher sind. Neuere unabhängige Studien sind eher skeptisch und stellen diese Zahlen in Frage. Demzufolge sind bereits nach einem halben Jahr nur noch 16% der so Behandelten rauchfrei. Ohne Unterstützung durch Zyban sind es noch einmal 7% weniger, also 9%. Egal also, ob man eher den Zahlen der Pharmaindustrie oder denen unabhängiger Wissenschaftler glaubt: Das Medikament scheint in gewissem Maße wirksam zu sein. Den Erfolgen des Medikamentes muss man allerdings gegenüberstellen, dass 44% der mit Zyban behandelten Raucher über Nebenwirkungen durch das Medikament klagen.

Ähnlich ist die Datenlage für die Nichtraucherpille Champix, die den Wirkstoff Vareniclin enthält. Die beiden Zulassungsstudien ergaben Erfolgsraten von 22,1% und 23% beim Einsatz von Champix, während die Erfolgsraten ohne dieses Medikament zwischen 8,4 und 10,3% lag. Aber auch hier gibt es kritische Stimmen zu den Studien der Pharmaindustrie, und die Therapie wird keineswegs von allen Wissenschaftlern als sinnvoll angesehen.

Wenn der Wille da ist, das Rauchen aufzugeben, es aber trotz aller Anstrengung einfach nicht gelingen will, sollte man sich am besten von seinem Arzt beraten lassen, ob solche Medikamente in der individuellen Situation erfolversprechend sind.

E-Zigaretten

E-Zigaretten eignen sich nicht als Entwöhnungshilfe. Das fand das Wissenschaftlerteam um Professor Matthew Stanbrook von der Universität Toronto in Kanada heraus. Ihre Untersuchung, die 2015 auf dem Kongress der amerikanischen Thoraxgesellschaft (ATS) vorgestellt wurde und alle bis dahin gesammelten Daten zur E-Zigarette als Entwöhnungshilfe ausgewertet hatte, zeigte dass es Rauchern mit der E-Zigarette anfänglich leichter fiel, das Rauchen zu lassen. Nach drei und sechs Monaten waren die Rückfallquoten jedoch genauso hoch wie bei den Rauchern, die sich ohne E-Zigarette das Rauchen abgewöhnen wollten. Und frei von Nebenwirkungen – wie so häufig behauptet – waren E-Zigaretten auch nicht: Die Studie konnte nachweisen, dass das Rauchen von E-Zigaretten zu Husten, Rachenreizungen und Kurzatmigkeit führen kann.

3. Rauchfrei werden heißt, gegen alle Verführungen anzukämpfen

Wenn man es geschafft hat, nicht mehr zu rauchen, muss der nächste Schritt darin bestehen, den Weg zurück so schwer wie möglich zu machen. Also weg mit allen Zigaretten aus der Wohnung! Keine heimlichen Notfall-Depots für den Schmach! Und dann Eintrag im Kalender: ab heute rauchfrei! Dass man einen Tag ohne Griff zur Zigarette zu Ende gebracht hat, sollte man am Abend immer im Kalender vermerken, denn darauf darf man ruhig ein bisschen stolz sein. Obwohl wissenschaftlich nicht bewiesen, scheinen auch Akupunktur, Hypnose, progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Sport über die Entzugerscheinungen hinwegzuhelfen und helfen, die Nikotinkarenz durchzuhalten.

4. Suchen Sie sich Verbündete!

Es ist schwierig, das Rauchen aufzugeben, wenn Ehepartner oder Kinder unbeeindruckt von Ihrem Kampf gegen die Sucht vor Ihren Augen weiter schmöken. Kämpfen Sie doch gemeinsam gegen das Rauchen: mit Ihrem Ehepartner, mit Ihren Kindern, mit guten Freunden oder Bekannten. Oder schließen Sie sich einer Gruppe an! Tauschen Sie sich über Ihre Erfolge, Ihre Schwierigkeiten und über Kniffe und Tricks aus. Gemeinsam ist der Rauchstopp leichter durchzuhalten! Kontakt zu Gleichgesinnten lässt sich über die Internetseiten www.ohnerauchen.de oder www.rauchfrei-portal.de finden. Das deutsche Krebsforschungszentrum hat zur Beratung von Entwöhnungswilligen ein Rauchtelefon eingerichtet. Eine bundesweite Übersicht über Anbieter von Nichtraucher-Seminaren und Beratungsstellen haben das deutsche Krebsforschungszentrum der Helmholtz-Gesellschaft und die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter ihrer Internetseite www.rauchfrei-info.de zusammengestellt.

4. Suchen Sie sich Verbündete!

Wenn man es geschafft hat, nicht mehr zu rauchen, muss der nächste Schritt darin bestehen, den Weg zurück so schwer wie möglich zu machen. Also weg mit allen Zigaretten aus der Wohnung! Keine heimlichen Notfall-Depots für den Schmach! Und dann Eintrag im Kalender: ab heute rauchfrei! Dass man einen Tag ohne Griff zur Zigarette zu Ende gebracht hat, sollte man am Abend immer im Kalender vermerken, denn darauf darf man ruhig ein bisschen stolz sein. Obwohl wissenschaftlich nicht bewiesen, scheinen auch Akupunktur, Hypnose, progressive Muskelentspannung, Autogenes Training und Sport über die Entzugerscheinungen hinwegzuhelfen und helfen, die Nikotinkarenz durchzuhalten.

Raucherentwöhnungsprogramme werden von vielen Krankenkassen unterstützt

Vielen Rauchern fällt es leichter, von der Zigarette zu lassen, wenn sie an einem Raucher-Entwöhnungsprogramm teilnehmen. Etliche Krankenkassen haben erkannt, wie wichtig vorbeugende Maßnahmen für die Gesundheit sind und unterstützen solche Programme. Es empfiehlt sich daher, mit seiner Krankenkasse Kontakt aufzunehmen und nach entsprechenden Programmen zu fragen, die in der Region angeboten werden. In diesen Kursen werden neben einer Beratung häufig individuelle Entwöhnungskonzepte für die Teilnehmer erarbeitet. Sind die ersten rauchfreien Tage geschafft, steigt die Motivation: Eine Erfolgskontrolle gehört zu jedem Raucherentwöhnungsprogramm.

5. Besiegen Sie den gesteigerten Appetit!

Unter Rauchern war es nie ein Geheimnis, dass - wer das Rauchen aufgibt - Gewicht zunimmt. Solche Besorgnisse wurden von Nichtrauchern häufig als Ausrede abgetan. Doch spätestens seit 2012 ist wissenschaftlich erwiesen, dass die Aufgabe des Rauchens häufig mit einer Gewichtszunahme einhergeht, denn Nikotin zügelt den Appetit. Die Arbeitsgruppe um Henri-Jean Aubin vom Centre des Addictions in Paris veröffentlichte seinerzeit in der renommierten Fachzeitschrift „British Medical Journal“ ihre Analyse der wissenschaftliche Datenlage und konnte nachweisen, dass Raucher, die das Rauchen erfolg-

reich aufgaben, nach zwölf Monaten im Durchschnitt 4 bis 5 kg mehr auf die Waage brachten. Die größte Gewichtszunahme trat in den ersten drei Monaten nach Beendigung des Rauchens auf. Wer also das Rauchen quittiert, sollte ganz besonders darauf achten, dass er Sport treibt und nicht ersatzweise auf Süßigkeiten verfällt. Gemüsesticks oder Obst für den plötzlichen Heißhunger, ein gut aufgeräumter Kühlschrank, ein Süßigkeiten-freies Haus und eine wöchentliche Aufzeichnung zur Gewichtsentwicklung auf einer Haftnotiz in Reichweite der Waage können das verhindern.

Nichtrauchen – was bringt mir das?

Die ersten positiven Effekte der Rauchabstinenz stellen sich bereits innerhalb von zwei Tagen ein: Blutdruck und Puls normalisieren sich, und der Blutfluss in Händen und Füßen nimmt zu. Schon nach 8 Stunden hat sich der Sauerstoffgehalt des Blutes normalisiert, und das Herzinfarktrisiko beginnt abzunehmen. Nach ein bis zwei Tagen ist das Kohlenmonoxid ausgeschieden, das mit dem Zigarettenrauch über die Atemwege ins Blut gelangt. Schleim und Schadstoffe werden ausgehustet. Geschmacks- und Geruchssinn verbessern sich. Nach etwa drei Monaten verschwindet der Raucherhusten und die Patienten merken, dass die Atmung erleichtert ist. Beim COPD-Patienten normalisiert sich die Alterungsgeschwindigkeit der Lunge wieder, die durch die Tabakrauchbelastung beschleunigt war. Der Schaden, den das Rauchen bis dahin an Bronchien und Lunge verursacht hat, bildet sich allerdings nicht wieder zurück. Über die Jahre nimmt das Krebsrisiko wieder ab: Nach fünf Jahren ist das Risiko für einen Mundhöhlen-, Rachen- und Speiseröhrenkrebs halbiert. Nach zehn Jahren hat sich das Herzinfarktrisiko normalisiert, und auch das Risiko, an einem Lungenkrebs zu erkranken, unterscheidet sich nur noch geringfügig von dem eines Nichtrauchers.