
Schluss mit Rauchen

Viele Raucher möchten endlich loskommen von der Zigarette, scheuen jedoch die Entwöhnung und Entzugserscheinungen. So werden und bleiben Sie Nichtraucher

Aufhören mit dem Rauchen – das wünschen sich die meisten Raucher. Doch vielen fällt es schwer, den Rauchverzicht langfristig durchzuhalten. Nach einem erfolgreichen Rauchstopp auch auf Dauer Nichtraucher bleiben – das ist die **eigentliche Herausforderung**. Meistens sind dafür mehrere Aufhör-Versuche nötig. Doch mit ein wenig Hilfe und einer klaren Entscheidung schaffen es letztendlich die meisten Raucher, dauerhaft auf Zigaretten zu verzichten. Auf die richtige Motivation und geeignete Mittel und Methoden während der Entwöhnungsphase sowie auf Strategien zur Vorbeugung gegen Rückfälle kommt es an.

Mittel und Methoden zur Nikotinentwöhnung

Wohl die meisten Raucher versuchen erst einmal alleine, vom Glimmstängel loszukommen. „Ohne Unterstützung liegt die Erfolgsquote beim ersten Versuch allerdings bei nur drei bis sechs Prozent“, sagt Professor Stephan Mühlig, Psychologe, Suchtforscher und Leiter der Raucherambulanz an der Technischen Universität Chemnitz. Die Mehrzahl der Raucher braucht nach den Ergebnissen wissenschaftlicher Studien durchschnittlich fünf Anläufe, um dauerhaft abstinent zu bleiben.

Manchen Rauchern helfe es, den Tabakkonsum zu reduzieren und langsam aufzuhören. „Das verführt jedoch zum Selbstbetrug und hält die psychische Abhängigkeit länger aufrecht“, so der Suchtexperte. Die meisten Betroffenen haben daher mehr Erfolg mit der Schlusspunkt-Methode, bei der sie vom einen auf den anderen Tag aufhören. Inzwischen gibt es viele Mittel und Methoden, um die Nikotinentwöhnung zu erleichtern.

Therapie in der Gruppe

Die beste Erfolgsquote erreichen verhaltenstherapeutische Entwöhnungsprogramme in der Gruppe, wie sie beispielsweise in den universitären Raucherambulanzen auf wissenschaftlicher Grundlage angeboten werden. Die Chance, nach dem Besuch eines Kurses dauerhaft rauchfrei zu bleiben, erhöht sich auf circa 40 bis 50 Prozent. „Die Gruppe bietet Rückhalt und erzeugt eine Art von hilfreichen sozialen Druck, wirklich durchzuhalten“, sagt Mühlig, der selbst solche Kurse leitet. Die Therapie muss überwiegend selbst bezahlt werden, fünf- bis zehn-stündige Kurse kosten zwischen 150 und 300 Euro. Gesetzliche Krankenkassen bezuschussen die Maßnahme pro Jahr mit 75 Euro. Das in die eigene Gesundheit investierte Geld spart man durch den Zigarettenverzicht aber schnell wieder ein. Nach sechs bis acht Wochen hat sich der Kurs für den Durchschnittsraucher allein finanziell schon gelohnt.

Nikotinersatz und Medikamente aus der Apotheke

Nikotinersatzpräparate in Form von Kaugummis, Pflastern oder Lutschtabletten erleichtern die Entwöhnung, indem sie regelmäßig Nikotin abgeben und damit die Entzugserscheinungen stark lindern. „Die Präparate sind nicht verschreibungspflichtig, allerdings werden die Kosten von den Krankenkassen auch nicht ersetzt“, sagt Mühlig. Außerdem gibt es weitere rezeptpflichtige

Medikamente in Tablettenform, die die Entzugssymptome wirksam mildern und den Abstinenzernfolg erhöhen können. Da diese jedoch auch ernste Nebenwirkungen hervorrufen können, sind sie verschreibungspflichtig und dürfen nur unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden.

Alternative Methoden

Das Angebot an alternativen Therapien ist groß. Suchtforscher Mühlig warnt vor teuren, teilweise unseriösen Methoden, die mit Halbwahrheiten und angeblich hohen Erfolgsquoten werben. Besonders beliebt seien Akupunktur und Hypnose. „Ihr Nutzen ist jedoch wissenschaftlich nicht belegt“, gibt Mühlig zu bedenken. Die Abstinenzquote nach einem Jahr sei genauso hoch wie bei Rauchern, die ohne Unterstützung aufgehört haben. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, informiert sich zum Beispiel im Internet auf der gemeinsamen Seite des Deutschen Krebsforschungszentrums und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung www.anbieter-raucherberatung.de* über empfehlenswerte Programme in der näheren Umgebung.

Gesundheitliche Folgen des Rauchens

Rauchen ist der mit Abstand wichtigste Risikofaktor für viele ernsthafte chronische Krankheiten und verkürzt das Leben um durchschnittlich zehn Jahre. Das Deutsche Krebsforschungszentrum spricht von 110.000 bis 140.000 Menschen jährlich, die allein in Deutschland an den Folgen des Rauchens sterben. Hinzu kommen über 3300 Nichtraucher, die an den Folgen des Passivrauchens sterben.

Rauchen schädigt fast jedes Organ, besonders die Atemwege und das Herz-Kreislaufsystem. Bis zu 90 Prozent aller Lungenkrebsfälle werden durch Nikotinkonsum verursacht, zudem haben Raucher ein mehr als doppelt so hohes Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen und Schlaganfälle. Die häufigste Raucherkrankheit mit besonders vielen Todesfällen ist die chronisch-obstruktive Bronchitis. Sie äußert sich zunächst häufig durch eine anhaltende Entzündung der oberen Atemwege – verharmlosend als „Raucherhusten“ bezeichnet – und führt nach wenigen Jahren zu ernsthafter Behinderung. Sogar Psyche und Gehirn kann der Qualm schädigen: „Studien haben belegt, dass Raucher ein signifikant höheres Risiko für Depressionen, Angststörungen und Demenz-Erkrankungen haben, sogar das Suizidrisiko ist mehrfach erhöht“, warnt Mühlig.

Die Hälfte der tabakbedingten Todesfälle tritt laut Deutschem Krebsforschungszentrum bereits im mittleren Alter zwischen 35 und 69 Jahren ein. Nur 58 Prozent der Raucher erreichen das 70. Lebensjahr, nur 26 Prozent werden 80 Jahre oder älter. Zum Vergleich: 81 Prozent der Nichtraucher werden 70 Jahre und 59 Prozent erleben ihren 80. Geburtstag.

Doch egal, wie lange und viel Sie geraucht haben: Aufhören lohnt sich immer! Schon nach 24 rauchfreien Stunden beginnt das akute Herzinfarktisiko zu sinken. Nach 48 Stunden regenerieren sich bereits die Geruchs- und Geschmacksnerven, und nach zehn Jahren Rauchverzicht ist Ihr Lungenkrebsrisiko nicht mehr höher als das eines Nichtrauchers.

Die richtige innere Einstellung

Die eigene Gesundheit, die Belastung von Freunden und Familie durch Passivrauchen, die Kosten für die Zigaretten und nicht zuletzt das unangenehme Gefühl, von einer – wenn auch legalen – Droge abhängig zu sein: Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören, gibt es viele. „Suchtverhalten ist aber nicht rational. Das Wissen um die Risiken, die Kosten, das alles zählt für Raucher nicht, wenn sie innerlich nicht bereit zum Aufhören sind“, so Suchtforscher Mühlig. Überredungsversuche, Druck von außen – das alles bringt wenig oder führt unter Umständen sogar zur Verfestigung des Suchtverhaltens. Viele

Raucher würden zwar gerne aufhören, scheuen jedoch die vermeintlich schwer erträgliche Zeit der Entwöhnung. In Wirklichkeit hält der körperliche Entzug nur vier bis sechs Wochen an, die schlimmsten Entzugserscheinungen lassen sogar schon nach wenigen Tagen nach. Auch die Intensität der Symptome wird von Rauchern meist massiv überschätzt. Die Angst vor dem Entzug ist meist schlimmer als der Entzug selbst.

Diese innere Zerrissenheit ist typisch für süchtige Raucher. Sie finden immer neue Ausreden, warum sie jetzt gerade unmöglich aufhören können. Alles faule Ausreden? Im Grunde ja. „Mehrere Rauchstoppversuche sind normal. Ich selbst habe es erst beim sechsten oder siebten Anlauf geschafft, dauerhaft von den Zigaretten loszukommen“, gibt Mühlig zu. Sein Tipp: Versuchen Sie es einfach konsequent weiter. Anfänglich rückfällig werden ist keine Schande, sondern die Regel. Und irgendwann schaffen Sie es für immer. Jeder kann vom Rauchen loskommen – wenn man es wirklich will und verstanden hat, wie man die Sucht überwindet.

* www.apotheken-umschau.de ist nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Inhalte externer Internetseiten

Simone Herzner / www.apotheken-umschau.de / Apotheken Umschau, 30.08.2011