

Patienteninformation

Endlich rauchfrei!

MMW
Fortschritte der Medizin

Wie die Sucht entsteht

Körperliche Abhängigkeit: Das inhalierte Nikotin gelangt sehr schnell ins Gehirn. Dort bewirkt es, dass große Mengen Dopamin ausgeschüttet werden, wodurch ein wohliges Gefühl entsteht. Da sich die Nervenzellen im Lauf der Zeit an das Nikotin gewöhnen, benötigen sie für den gleichen „Wohlfühleffekt“ immer mehr davon. Sinkt der Nikotinspiegel, schlägt der Körper Alarm und es treten Entzugssymptome auf: Sie werden nervös, leicht reizbar, müde und können sich nicht konzentrieren.

Psychische Abhängigkeit: Für den Nikotinsüchtigen ist Rauchen ein Ritual, das ihm hilft, Stress abzubauen, mit negativen Gefühlen besser umzugehen, Langeweile zu vertreiben etc. Fällt dieses Ritual weg, muss Ersatz geschaffen werden.



Warum aufhören?

- Mit einer Zigarette inhalieren Sie etwa **4000 Schadstoffe**, die Herz, Gefäße und Atemwege schädigen.
- Die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) wird auch als „**Raucherlunge**“ bezeichnet und tritt bei vielen Rauchern schon nach einigen Jahren auf.
- 25–30% aller **Todesfälle von Krebskranken** sind direkt auf das Rauchen zurückzuführen.
- Dennoch sterben viel mehr Raucher an **Herz-Kreislauf-Krankheiten** als an Krebs.
- Rauchende Eltern gefährden ihre **Kinder**: Indem diese **passiv mitrauchen**, leiden sie häufiger an Atemwegserkrankungen. Langzeitschäden sind z.B. die COPD.
- **Frauen**, die während der Schwangerschaft rauchen, **setzen das Ungeborene besonderen Gefahren aus**. Die Folgen sind z.B. erhöhte Missbildungsraten, niedrigeres Geburtsgewicht, plötzlicher Kindstod, ein erhöhtes Risiko für Asthma, Konzentrationsschwäche, Hyperaktivität und Koordinationsstörungen sowie möglicherweise eine verringerte Intelligenz.

So erholt sich Ihr Körper nach der letzten Zigarette

- Nach 20 Minuten:** Puls und Körpertemperatur normalisieren sich, der Blutdruck sinkt, die Durchblutung verbessert sich.
- Nach 8 Stunden:** Die roten Blutkörperchen transportieren wieder mehr Sauerstoff, da das Kohlenmonoxid aus dem Blut nun abgebaut ist.
- Nach 1 Tag:** Das Herzinfarktisiko sinkt.
- Nach 2 Tagen:** Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich.
- Nach 3 Tagen:** Sie können wieder leichter atmen.
- Nach 3 Monaten:** Die Lungenkapazität ist bis zu einem Drittel verbessert.
- Nach 9 Monaten:** Sie husten weniger, die Nasennebenhöhlen sind wieder frei und die Infektionsgefahr für Lunge und Bronchien sinkt.
- Nach 1 Jahr:** Das Risiko für einen Herzinfarkt hat sich halbiert.
- Nach 5 Jahren:** Das Krebsrisiko (Lunge, Mundhöhle, Luftröhre, Speiseröhre) hat sich halbiert.
- Nach 10 Jahren:** Das Lungenkrebsrisiko entspricht fast dem eines Nichtrauchers.
- Nach 15 Jahren:** Das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen ist nun so hoch, als hätten Sie nie geraucht.

Sind Sie abhängig?

Eine Tabakabhängigkeit besteht sowohl psychisch als auch körperlich. Abhängig ist, wer den Zwang verspürt zu rauchen, ohne die Zigarette nicht leben kann, Entzugsserscheinungen hat, wenn er weniger raucht oder wenn er weiterräucht, obwohl er bereits die schädlichen Folgen am eigenen Körper verspürt hat.

Das Märchen von den „Light“-Zigaretten

„Light“-Zigaretten enthalten zwar weniger Nikotin und etwas weniger schädliche Begleitstoffe. Meist werden aber mehr Zigaretten geraucht, um den Nikotinspiegel aufrechtzuerhalten. Dadurch nehmen Sie letztlich sogar mehr schädliche Begleitstoffe auf, als wenn Sie normale Zigaretten mit entsprechendem Nikotingehalt rauchen.

So halten Sie Ihr Gewicht

- Nikotin beschleunigt den Stoffwechsel. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören, normalisiert sich der Stoffwechsel wieder, was häufig zu einer leichten Gewichtszunahme führt. Einige Tipps, wie Sie eine starke Gewichtszunahme vermeiden können:
- Bewegen Sie sich viel.
 - Ersetzen Sie die Zigarette nicht durch Essen, vor allem nicht durch Süßigkeiten.
 - Trinken Sie mindestens zwei Liter Flüssigkeit am Tag (Mineralwasser, ungesüßten Tee etc.)
 - Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse, am besten fünfmal am Tag.



Foto: MMW-Archiv

Möglichkeiten der Raucherentwöhnung

Nikotinersatz: Über Kaugummi, Pflaster, Lutschtabletten und Nasenspray wird dem Körper Nikotin zugeführt, nicht aber die übrigen Schadstoffe. Schrittweise wird die Nikotinmenge reduziert, bis die körperliche Abhängigkeit schließlich überwunden ist. Die Präparate sind gut verträglich. Sprechen Sie dennoch zuvor mit Ihrem Arzt.

Verhaltenstherapie in der Gruppe oder einzeln: Nach einem Jahr sind 20–30% der Teilnehmer rauchfrei. Die höchsten Erfolgsquoten erzielt eine Kombination aus Nikotinersatzpräparat und Verhaltenstherapie, da damit sowohl die körperliche als auch die psychische Abhängigkeit bekämpft wird. Studien zufolge ist nach einem Jahr kombinierter Behandlung jeder Dritte rauchfrei.

Entwöhnungspillen: Die Wirkstoffe Bupropion oder Vareniclin reduzieren das Rauchverlangen. Wegen ihrer z.T. erheblichen Nebenwirkungen sind sie jedoch eher für starke Raucher geeignet und müssen vom Arzt verschrieben werden.

Motivation: Literatur (z.B. „Endlich Nichtraucher“ von A. Carr).

Schlusspunktmethode: Rauchen der letzten Zigarette an einem ganz bestimmten Tag (z.B. Geburtstag, Silvester etc.).

Akupunktur: Einstiche in das Ohr läppchen sollen dafür sorgen, dass die Zigarette nicht mehr schmeckt und die Nebenwirkungen des Rauchstopps abgefangen werden. Es gibt bislang allerdings keine Beweise für eine langfristige Abstinenz.

Hypnose: Auch für diese Methode sind noch keine langfristigen Wirkungen belegt.

Nützliche Internetlinks:

www.raucher.de
www.passivrauchen.de
www.rauchfrei2006.de
www.rauchfrei-programm.de
www.rauchfrei-info.de
www.nicotine-anonymous.org



Sonstige Kontaktadressen:

Nicotin-Anonymous-Gruppe
Selbsthilfezentrum München
Kontakt- und Beratungsstelle
Westendstr. 68
D-80339 München
Tel.: 089/53 29 56 11
E-Mail: info@shz-muenchen.de
www.shz-muenchen.de

Beratung und Hilfe:
Rauchertelefon des Deutschen Krebsforschungszentrums (DKFZ)
Tel.: 06221/424200
Tägl. von 14–18 Uhr
www.rauchertelefon.de

Zehn Tipps für den Weg in ein rauchfreies Leben

- 1 Überlegen Sie sich schon vor der letzten Zigarette verschiedene Belohnungen für einen Tag, eine Woche, einen Monat und ein Jahr rauchfrei.
- 2 Nicht eingehaltene Vorsätze sollten dagegen unangenehme Verpflichtungen nach sich ziehen.
- 3 Planen Sie im Vorfeld, wie Sie sich verhalten wollen, wenn es brenzlig wird (z.B. auf einer Party, nach dem Essen oder in sonstigen Situationen, in denen Sie gewöhnlich zur Zigarette gegriffen haben).
- 4 Der tägliche Stress gilt als Hauptrisiko für Rückfälle. Versuchen Sie mit Entspannung (z.B. autogenes Training, progressive Muskelentspannung nach Jacobson) entgegenzuwirken.
- 5 Suchen Sie sich „Komplizen“, die auch aufhören wollen. Gemeinsam geht es leichter!
- 6 Treiben Sie regelmäßig Sport, das lenkt ab und bringt den Körper auf einen neuen Weg.
- 7 Machen Sie einen großen Bogen um die gut bekannten „Raucherecken“.
- 8 Verzichten Sie in der ersten Zeit auch auf Kaffee und Alkohol. Sie erhöhen die Rückfallgefahr, die in den ersten drei Monaten besonders hoch ist.
- 9 Entwerfen Sie eine Liste, auf der Sie alle positiven Auswirkungen eines rauchfreien Lebens festhalten. Holen Sie diese hervor, wenn es kritisch wird.
- 10 Entwickeln Sie einen Notfallplan für den Fall eines Rückfalls. Wichtig: Sofort danach das Rauchen wieder beenden!

► Übrigens:

Viele Krankenkassen bieten eigene Programme zur Raucherentwöhnung an!

Die MMW-Patienteninformation können Sie im Internet herunterladen unter: www.mmw.de im Servicebereich

URBAN & VOGEL