

Wechsel vom Raucher zum Nichtraucher

Auszug aus:

<http://www.netdokter.de/Gesund-Leben/Rauchen/Rauchstopp/Nikotinentzug-Abschied-vom-Gli-2420.html>

<http://www.netdokter.de/Gesund-Leben/Rauchen/Rauchstopp/Zehn-Tipps-zum-Aufhoeren-392.html>

Nikotinentzug - Abschied vom Glimmstängel

Körper und Geist gefordert

Bei der Tabakabhängigkeit sind sowohl körperliche als auch psychische Faktoren wichtig. Kombinationsbehandlungen aus Verhaltens- und medikamentöser Therapie versprechen deshalb am meisten Erfolg.

Für die körperliche Abhängigkeit ist das Nikotin verantwortlich, bei einem Rauchstopp kommt es zu klaren Entzugssymptomen. Dazu gehören Schlafstörungen, Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Nervosität, Unruhe, Verstopfung oder ein Hungergefühl.

Die psychische Abhängigkeit äußert sich in einer heftigen Rauchlust, dem Unvermögen, auf das Rauchen in bestimmten Situationen zu verzichten und dem, was man alltagssprachlich "die Macht der Gewohnheit" nennt. Rauchen hat viel mit Verhaltensmustern, speziellen Situationen, Stresskompensation, Gruppendynamik und mehr zu tun.

Spontanentschluss

Immerhin 80 Prozent aller Raucher versuchen den Rauchstopp spontan. Oft schieben Süchtige aber den Termin Tag um Tag hinaus und demoralisieren sich damit selbst. Entsprechend gering sind die Erfolgsquoten dieser Art des Rauchstopps.

Bewertung: Der Spontanentschluss mündet nur bei einem bis fünf Prozent der Raucher in einer langfristigen Abstinenz. Liegt dem Entschluss ein ärztlicher Ratschlag zu Grunde, ist der Rauchstopp bei immerhin fünf Prozent der Raucher erfolgreich - ohne jegliche Form von Therapie.

Selbsthilfebücher

Viele Raucher haben irgendwo in ihrer Wohnung einen Ratgeber zum Abschied von der Zigarette. Schockierende oder belehrende Bücher verfehlen aber meist ihr Ziel. Als Therapieergänzung oder verhaltenstherapeutische Informationen haben sie aber durchaus Sinn.

Bewertung: Verhaltenstherapeutische Selbsthilfebücher können die langfristige Abstinenzrate erhöhen.

Verhaltenstherapien

Verhaltenstherapien sind die umfassendsten und wirksamsten Verfahren zur Raucherentwöhnung. Sie werden meist in Gruppen, aber auch einzeln durchgeführt und gliedern sich in drei Phasen.

Selbstbeobachtung Hier wird das eigene Rauchverhalten im Alltag unter die Lupe genommen. Viele Momente sind automatisiert und wirken auf den Einzelnen unkontrollierbar. Wer auf schwierige Situationen vorbereitet ist, kann sie in der akuten Entwöhnungsphase leichter bewältigen und ist auch in rückfallkritischen Lebenslagen sicherer.

Selbstbeobachtung und damit der Erwerb von Wissen über eigene Verhaltensschemata sind deshalb das A und O vor dem Start.

Manche versuchen den Rauchstopp sofort (Punkt-Schluss-Methode), andere schränken den Zigarettenkonsum schrittweise ein. Wer die letzte Methode bevorzugt, braucht unbedingt Teilziele und Regeln zur Selbstkontrolle. Einfacher ist die Punkt-Schluss-Methode.

Akute Entwöhnung Parallel zur Entwöhnung sind **Gegenstrategien** sehr wichtig. Welches alternative Verhalten wäre möglich? Wie lassen sich Stresssituationen anders bewältigen? Durch welches andere Ritual kann man die Morgenzigarette ersetzen?

Ebenso wichtig ist die **Belohnung** für den Rauchstopp. Auch der Freundeskreis und das Arbeitsumfeld sollte eingeweiht werden, damit niemand mehr eine Zigarette anbietet. Manchmal hilft es auch eine Wette abzuschließen: "Ich werde durchhalten".

Stabilisierung und Rückfallprophylaxe Wer es bis hierher geschafft hat, ist aber noch lange nicht geheilt. Rückfälle sind jederzeit möglich. Deshalb sind die **Stabilisierung** des Entwöhnungserfolges und die **Rückfallprophylaxe** dringend nötig.

Jeder Ex-Raucher muss vor kritischen Situationen auf der Hut sein. Therapeuten trainieren deshalb mit den Teilnehmern gezielt die Bewältigung kritischer Situationen. In Gruppentherapien geschieht dies oft in Form von Rollenspielen.

Bewertung: Die verhaltenstherapeutische Behandlung ist deutlich wirksamer als eine Entwöhnung ausschließlich mit Selbsthilfeprogrammen. Kombiniert mit einer Nikotinersatztherapie steigt die Effektivität zusätzlich.

Nikotinersatztherapie

Das Prinzip der Nikotinersatztherapie ist, dem Körper das zu geben, wonach er verlangt. Dies mildert die Entzugserscheinungen und die Rauchlust, der Entwöhnungsprozess wird erleichtert.

Es gibt Nikotinkaugummi, -pflaster oder -nasensprays. Beim Kaugummi und Spray kann das Nikotin schnell zugeführt werden, wenn die Rauchlust kommt, über das Pflaster wird die Substanz kontinuierlich zugeführt. Dadurch wird die Aufnahme des Wirkstoffs (im Gegensatz zu Kaugummi und Nasenspray) vom bisherigen Suchtverhalten entkoppelt.

Bewertung: Die Wirksamkeit der Nikotinersatztherapie wurde in zahlreichen klinischen Studien bestätigt. Besonders erfolgversprechend ist die Nikotinersatztherapie in Kombination mit einer Verhaltenstherapie.

Anti-Raucherpille

Rauchentwöhnung ohne Nikotinzugabe - das versprechen die Wirkstoffe Amfebutamon (Bupropion) und Nortriptylin. Als Antidepressiva werden sie seit langem eingesetzt. Erst später wurde durch Zufall entdeckt, dass sie in niedrigen Dosen Rauchern bei der Entwöhnung helfen.

In den ersten Therapietagen kann der Raucher noch seiner Sucht nachgeben. Die Entwöhnung beginnt nach sechs bis neun Tagen, wenn der Wirkstoffpegel im Blut hoch genug ist. Weltweit haben bereits über fünf Millionen Raucher das Mittel Bupropion ausprobiert. Es wird über sieben bis zwölf Wochen eingenommen.

Seit 2007 ist eine neue Anti-Rauchertablette zugelassen. Der Wirkstoff Vareniclin dockt im Gehirn an den Stellen an, an die sich auch das Nikotin bindet. So soll das Verlangen nach einer Zigarette gedämpft werden. Eine Bewertung durch die Fachgesellschaft liegt bisher nicht vor.

Bewertung: Die Chancen, ein Jahr und mehr rauchfrei zu bleiben, liegen mit der Anti-Raucherpille in Kombination mit Verhaltenstipps bei 18,4 Prozent (NEJM, 1999). Neuere Studien sehen die langfristige Wirksamkeit dagegen weniger rosig. Die Leitlinie Tabakentwöhnung schätzt die Effektivität von Bupropion ähnlich hoch ein wie die der Nikotinersatzstoffe. Wegen häufiger Nebenwirkungen gilt Bupropion als Entwöhnungsmedikament der zweiten Wahl. Das selbe gilt auch für das ursprünglich gegen Bluthochdruck eingesetzte Clonidin.

Akupunktur

Die Nadeln sind bei Rauchstopp-Willigen weit verbreitet, die Wirkmechanismen der Akupunktur jedoch nicht geklärt. In der Regel stechen Akupunkteure drei Nadeln in die Suchtpunkte des Ohrs. Sie sollen das Suchtverhalten bändigen und verbleiben dort über mehrere Tage. Andere Akupunkteure stechen in den Rücken. Nicht jeder Raucher reagiert auf die Akupunktur. Menschen, die eine Reaktion zeigen, brauchen im Durchschnitt fünf Sitzungen.

Bewertung: Verschiedene Akupunkturtechniken unterscheiden sich nicht hinsichtlich der Wirksamkeit, so die Leitlinie Tabakentwöhnung*. Für kein Akupunkturverfahren ließ sich eine höhere Effektivität als für Scheinmedikamente (Placebos) nachweisen.

Hypnose

Der Therapeut versetzt den Raucher in Hypnose und wirkt auf das Unterbewusstsein ein. Rauchen wird als unangenehmes Erlebnis à la "Asche in meinem Mund" erlebt. Diesen negativen Botschaften werden positive gegenübergestellt, die für das neue Nichtraucherleben stehen. Andere Therapeuten arbeiten dagegen nur mit positiven Botschaften.

Bewertung: Für die bedeutsamste Form aller suggestiven Verfahren gilt ähnliches wie für die Akupunktur. Eine langfristige Effizienz ließ sich nicht nachweisen. Der Nachteil beider Verfahren: Sie geben dem Raucher keine Werkzeuge in die Hand, um Krisen und Versuchungssituationen zu bewältigen.

Andere Verfahren

Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobson und Atemübungen sind zwar als Bausteine einer kombinierten Raucherentwöhnung sinnvoll, für sich alleine jedoch nicht ausreichend. Nach den vorliegenden Untersuchungen verbessern Entspannungstechniken und Atemübungen die Ergebnisse der Raucherentwöhnung nicht, so die laut Leitlinie Tabakentwöhnung*.

Weitere Verfahren wie Handauflegen, der Einsatz von Naturprodukten und Ähnliches sind sehr kritisch zu betrachten. Oft kommt allein der suggestive Einfluss des Therapeuten zum Tragen. Zwar kann der Therapeut durch geschickte, psychologische Unterstützung hohe kurzfristige Erfolgsquoten erzielen. Viele Raucher werden aber bald wieder rückfällig, weil sie nicht gelernt haben, mit ihrem ganz eigenen Problem umzugehen - dem Rauchen.

** Tabakentwöhnung bei COPD S3 Leitlinie herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie und Beatmungsmedizin (als Anlage beigefügt)*



"Leitlinie

Tabakentwöhnung.pdf

Zehn Tipps zum Aufhören

Von Beatrice Lugger

Ratschläge, die den Abschied von der Zigarette leichter machen



© Photocase.de

1. Motivation aufbauen

Nur wer wirklich motiviert ist, hält auch durch. Überlegen Sie sich, welche Vorteile es für Sie hat, nicht mehr zu rauchen: Weniger Mundgeruch. Besserer Geschmack beim Essen. Keine stinkenden Klamotten und keine verqualmte Wohnung mehr. Weniger Husten. Um vieles gesteigerte Lebenserwartung usw. Diese Vorteile sollten Sie sich immer wieder vor Augen führen. Besser noch: Schreiben Sie Ihre persönliche Motivation auf einen Merktzettel und lesen Sie ihn sich vor, wenn Sie das nächste Mal in Versuchung geraten.

2. Den Abschied zelebrieren

Feiern Sie den Abschied von der Zigarette! Manche müssen alles, was sie an das Rauchen erinnert, aus der Wohnung und dem Arbeitsumfeld entfernen - Zigaretten, Feuerzeuge, Aschenbecher.

Anderen tut es sogar gut, wenn sie sich einen letzten Aschenbecher randvoll mit alten Zigaretten aufheben - zur Abschreckung!

3. Stress vermeiden

Wer unter Zeitdruck steht, greift tendenziell eher zur Zigarette, wie die Leitlinie Tabakentwöhnung* anführt. Legen Sie den Anfang vom Ende Ihrer Raucherkarriere nicht gerade in eine vorhersehbar stressige Zeit. Vielen fällt der Abschied von den Kippen in beruflich ruhigeren Phasen leichter.

4. Rituale ersetzen das Rauchen

Das Motto: Nicht weglassen sondern ersetzen! Lassen Sie sich nette Dinge einfallen, die Sie gegen die übliche Zigarette eintauschen könnten - und genießen Sie das Neue. Die Morgenzigarette gegen einen Apfel. Die Stresszigarette gegen eine kurze Ruhepause, das Fünf-Minuten-Büro-Training oder das FüÙe-Hochlegen, die verqualmte Kneipe gegen ein rauchfreieres Restaurant und vieles mehr.

5. Nikotinersatz nutzen

Da mit dem Rauchentzug die Nervosität und Schlaflosigkeit bei vielen zunehmen, ist es ratsam, in den ersten Wochen ein Nikotinersatzpräparat zu verwenden. Damit können die Entzugserscheinungen und das Verlangen nach einer Zigarette reduziert werden, so die Leitlinie Tabakentwöhnung*. Es gibt Nikotinkaugummis, -pflaster und -nasensprays.

6. Ernährung umstellen

Leidvolle Erfahrung vieler Neu-Nichtraucher: Die Pfunde auf der Waage klettern nach oben. Deshalb sollten Sie sich schon vor der letzten Zigarette Gedanken über ihre Ernährung machen. Intuitiv greifen nämlich viele gerade zu den falschen Ersatzstoffen - wie z.B. zur Schokolade. Meiden Sie fettreiche und stark zuckerhaltige Lebensmittel.

Versuchen Sie allerdings nicht, gleichzeitig massiv abzunehmen und mit dem Rauchen aufzuhören. Zwei so schwer zu erreichende Ziele auf einmal anzugehen, stellt für die meisten Menschen eine zu hohe Belastung dar. Nach Einschätzung der Leitlinie Tabakentwöhnung* haben sie wahrscheinlich mehr Erfolg, wenn das Nikotin- und das Gewichtsproblem nacheinander in Angriff nehmen.

7. Sich verwöhnen

Belohnen Sie sich zwischendurch selbst. Immerhin nehmen Sie wirklich von einer Sucht Abschied, und das ist nicht einfach. Das Geld, das Sie an Zigaretten sparen, sollten Sie deswegen weniger sinn- denn lustvoll investieren: Eine neue Musik oder neue Kleider können außerdem den neuen Lebensabschnitt und ein neues Selbstwertgefühl unterstützen.

8. Wetten abschließen

Am besten geben Sie gleich allen Bescheid, dass Sie jetzt Nichtraucher sind. Das gibt Ihren Freunden die Möglichkeit, Rücksicht auf Sie zu nehmen und es erhöht den Druck. Wenn Freunde oder Bekannte trotzdem anfangen, Ihnen Zigaretten anzubieten und damit versuchen, Sie zurück in den Club der Raucher zu holen, schließen Sie mit ihnen Wetten ab. Das steigert bei jeder abgelehnten Zigarette ihre Gewinnchancen.

9. Sport treiben

Sie werden sich wundern, wie sportlich Sie wieder sind, denn endlich bekommt Ihre Lunge richtig Luft beim Atmen und kann den Körper mit Sauerstoff versorgen. Gleichzeitig wirkt Sport möglichen Gewichtsproblemen entgegen.

10. Rückfälle vermeiden

Spielen Sie gedanklich mögliche kritische Situationen durch. Überlegen Sie sich vorab, wann Ihnen der Verzicht auf die Zigarette besonders schwer fällt. Wie könnten Sie in dieser Situation anders reagieren? Was könnten Sie zum Ausgleich tun? Wer schon vorher wirksame Strategien parat hat, wird besser durchhalten. Nach der Leitlinie Tabakentwöhnung* ist ein Gedanke besonders gefährlich: Die Illusion, Kontrolle über das Rauchen zu haben. "Nur mal ein Zug" von der Zigarette eines anderen erhöht die Rückfallgefahr enorm.

Sollten Ihnen doch einmal ein Ausrutscher passieren: Kopf hoch! Rückfälle sind normal. Geben Sie nicht auf, versuchen Sie es wieder.