Tschüss Zigarette!

Rauchen schadet der Gesundheit – das ist kein Geheimnis. Trotzdem fällt es vielen Menschen unglaublich schwer, Abschied vom Glimmstängel zu nehmen. Leichter geht´s mit Unterstützung von außen.

TEXT: **KATHARINA MÜNSTER**

„Das ist jetzt aber wirklich meine letzte Zigarette!" Diesen Satz haben Sie bestimmt auch schon einmal gehört, von Bekannten, Ihrem Partner oder gar sich selbst. In vielen Fällen bleibt es jedoch nicht bei dieser letzten Dosis Tabak.

Mit dem Rauchen aufzuhören ist nicht immer einfach – Ihr Körper wird es Ihnen jedoch danken. „Auch für jahrelange, starke Raucher lohnt es sich, Zigaretten zu verschmähen", sagt Dr. Guido Rose, Facharzt für Innere Medizin mit dem Schwerpunkt Pneumologie in Schweinfurt. „Schon nach wenigen Wochen ohne Zigaretten stabilisiert sich der Kreislauf, die Lungenfunktion verbessert sich, man ist belastbarer und das Herzinfarktrisiko sinkt." Die meisten Raucher kommen das erste Mal zwischen dem 13. und 15. Lebensjahr mit Zigaretten in Berührung. In dem Alter probieren sich viele aus und wollen dazugehören. „Kaum ein Jugendlicher denkt darüber nach, wie es ihm in 30 Jahren gehen könnte", erklärt der Experte. „Außerdem macht Nikotin schnell süchtig. Bereits nach wenigen Wochen sind viele Raucher mental abhängig, körperlich etwa nach einem halben Jahr."

Hoher Preis für kurze Glücksmomente

Der Grund: Nikotin stimuliert die Rezeptoren des Belohnungszentrums. Das Gehirn schüttet Glückshormone aus, man fühlt sich entspannt und zufrieden. Dieser Zustand hält allerdings nicht dauerhaft an. Das Gehirn gewöhnt sich zunehmend an das Nikotin. „Meist steigt der Zigarettenkonsum daher auch

Experten-Info

Rainer Kuschel
vivesco Apotheker aus Hildesheim

In der Apotheke gibt es verschiedene Medikamente, die Sie bei der Rauchentwöhnung unterstützen, wie Nikotinkaugummis oder -pflaster, die niedrige Mengen Nikotin enthalten. Sie helfen dabei, dass der Körper langsam vom Suchtstoff loskommt, und lindern die Entzugserscheinungen. Wir beraten Sie gerne, was Sie bei der Anwendung der Präparate beachten müssen.

Rauchfrei per Smartphone

„Rauchfrei durchstarten“ für iPhone und iPad (kostenlos): Nach einer Analyse des Rauchertyps unterstützt diese App die Nutzer mit motivierenden und spielerischen Elementen bei der Raucherentwöhnung. Das Rauchertagebuch zeigt auf, in welchen Situationen Sie besonders gern zur Zigarette greifen, und gibt Hilfestellungen, um dies zu vermeiden.

„Das Rauchen aufgeben“ für Android-Smartphones (kostenlos): Ziel ist es, kontinuierlich den Zigarettenkonsum zu senken. Nach zwölf Wochen sollen die Nutzer rauchfrei sein. Ein Timer zeigt an, wann sie zu einer Zigarette greifen dürfen und in welchen Phasen dies untersagt ist. So sollen sie sich Schritt für Schritt das Rauchen abgewöhnen.

mit der Zeit kontinuierlich an. Der Körper verlangt immer mehr Nikotin“, sagt Rose.

Bei vielen Rauchern entsteht nach und nach auch eine mentale Abhängigkeit. So schaffen sich viele Raucher Rituale, wie beispielsweise die Zigarette nach dem Frühstück. „Das führt nicht selten dazu, dass allein der Geruch von Kaffee das Bedürfnis zum Rauchen weckt“, berichtet Facharzt Dr. Rose.

Die körperlichen Folgen der etwa 4.000 Inhaltsstoffe von Zigaretten – beispielsweise Nikotin, Benzol, Arsen, Cadmium, Blei und Teer – beobachtet Dr. Rose in seiner Praxis täglich. Sie reichen von Arterienverkalkung über Lungenfunktionsstörungen, chronische Bronchitis bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Mit einer einzigen Zigarette gelangt eine enorme Menge Feinstaub in die Lunge. Die Atemwege können dann beispielsweise Schleim nicht mehr abtransportieren. Die Folge: Husten und Schädigungen der Bronchien. Weiterhin lagern sich zahlreiche chemische Stoffe in den Gefäßen ab. Die Arterien verengen sich und die Leistungsfähigkeit kann abnehmen. Kohlenmonoxid vermindert zudem den Sauerstofftransport im Blut. Teer kann sich in der Mundhöhle, am Kehlkopf und in den Bronchien festsetzen und dort Beschwerden bis hin zu Krebs hervorrufen.

Mit Unterstützung ans Ziel kommen

„Viele unserer Patienten wollen mit dem Rauchen aufhören, schaffen es alleine aber nicht. Circa 90 Prozent haben bereits erfolglos versucht, das Rauchen aufzugeben“, sagt der Mediziner. →

FOTO: PASCAL BROZE / GETTY IMAGES

Dabei gibt es eine Vielzahl von Methoden zur Raucherentwöhnung: von Akupunktur über Hypnose bis hin zu Ratgebern. Rose weiter: „So gelingt es jedoch leider nur den wenigsten. Am erfolgreichsten ist eine Kombination aus mentaler und körperlicher Entwöhnung.“ Dabei werden die Betroffenen ärztlich und psychologisch begleitet.

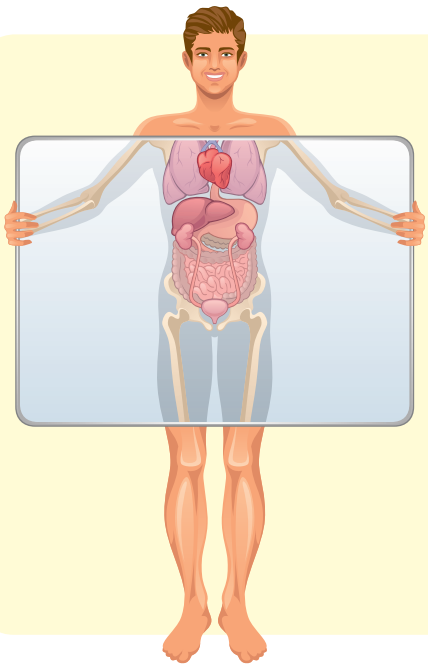
Leichterer Ausstieg dank Nikotinersatzstoffen

Um die physische Abhängigkeit zu durchbrechen, erhalten sie Nikotinersatzstoffe in Form von Medikamenten. Diese sollen das Verlangen nach Nikotin befriedigen. Sie werden langsam reduziert, bis sich der Körper daran gewöhnt hat, ohne Nikotin auszukommen. In einem sechs- bis zehnwöchigen Kurs erfahren die Patienten Fakten über die negativen Folgen des Rauchens. Außerdem analysieren sie ihr Rauchverhalten, um Situationen für einen Rückfall zu erkennen und besser damit umzugehen. „Wenn Raucher erkannt haben, wann der Griff zur Zigarette droht, können wir individuell motivieren und eine Lösung für die Nikotinsucht finden“, erklärt der Pneumologe. „Die Erfolgsquoten bei diesen kognitiv-verhaltenstherapeutischen Konzepten liegen zwischen 30 und 40 Prozent. Bei Rauchern, die das Rauchen alleine beenden wollen, dagegen nur bei rund fünf Prozent.“ Betroffene, die einen Entwöhnungskurs besuchen möchten, sollten sich an ihren Hausarzt oder einen Lungenfacharzt wenden.

Von der E-Zigarette rät Rose ab: „Es ist nicht klar, wie die enthaltenen Substanzen im Körper wirken. Außerdem lösen sie die mentalen Abhängigkeiten nicht.“

Wer aufhören möchte zu rauchen, benötigt einen starken Willen und sollte sich am besten Unterstützung von Experten holen. Denn so können Betroffene den Ursachen ihrer Abhängigkeit auf den Grund gehen. Zusätzlich motiviert das Zusammengehörigkeitsgefühl in kleinen Gruppen. ◆

Was der Rauchstopp bewirkt:



Nach 20 Minuten:	Die Körpertemperatur normalisiert sich. Die Herzschlagfrequenz und der Blutdruck gleichen sich dem eines Nichtrauchers an.
Nach 24 Stunden:	Der Kohlenmonoxid-Gehalt im Blut sinkt. Die Blutgefäße und Organe bekommen mehr Sauerstoff. Dadurch fühlt man sich fitter und leistungsstärker.
Nach 1 bis 2 Tagen:	Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich. Das Atmen fällt leichter und das Herzinfarktrisiko sinkt.
Nach 3 bis 9 Monaten:	Der Raucherhusten geht merklich zurück. Kreislauf, Immunsystem und Lungenfunktion werden gestärkt.
Nach 1 bis 2 Jahren:	Das Herzinfarktrisiko geht um die Hälfte zurück.
Nach 10 Jahren:	Das Lungenkrebsrisiko ist halbiert.
Nach 15 Jahren:	Das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall gleicht dem von Nichtrauchern.

GRAFIK MODIFIZIERT NACH PFIZER

FOTOS: ISTOCK / THINKSTOCK, PASCAL BROZE / GETTY IMAGES