

0,50 €



Rauchstopp

Ja, aber wie?



Nichtraucherbund
Berlin-Brandenburg e.V.
gegründet 1981 - gemeinnützig



Ehrenvorsitzende
Karin Rottschky

Postanschrift: Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin

Geschäfts- und
Beratungsstelle: Greifswalder Str. 4
Berlin-Prenzlauer Berg
(nahe Alexanderplatz)
im Haus der Demokratie u. Menschenrechte
2. Hof, 3. OG, Zi. 1306

Verkehrsverbindung: M-Tram 4, Bus 200
ab U / S Alexanderplatz bis
Haltestelle „Am Friedrichshain“

Bürozeiten: Montag n. Tel. Vereinbarung
Dienstag 13.00 - 16.00 Uhr

Telefon: (030) 204 45 83
Fax: (030) 21 98 47 09
E-Mail: info@nichtraucherbund.de
Internet: www.nichtraucherbund.de

Spendenkonto: IBAN: DE40 8306 5408 0005 3734 17
BIC: GENODEF1SLR

Der Nichtraucherbund verfolgt ausschließlich und
unmittelbar gemeinnützige Zwecke.
Beiträge und Spenden sind steuerlich absetzbar!

Gestaltung: Wolfgang Behrens
Bilder und Sprüche auf den Seiten 4, 9, 13 und 15
sind dem Kalender für die ersten
100 rauchfreien Tage entnommen.
Bezugsquelle: BZgA Köln
Bestellnr.: 31 350003

Inhalt

Vorwort	4
Warum aufhören?	5
Aufhören? Ja, aber wie?	8
Abhängig? Ich?	9
Fagerströmtest	10
So erholt sich der Körper vom Tabakkonsum	11
Fahrplan zum Aufhören - Nützliche Tipps	12
Methoden der Entwöhnung	14
Selbsthilfemaßnahmen	
Schlusspunktmethode	15
Rauchstopp mit Bibliothherapie	15
Computerbasierter Rauchstopp	15
Verhaltenstherapeutische Gruppenprogramme	
Rauchfrei in zehn Schritten	16
Das Rauchfrei-Programm	16
Entwöhnung in 6 bzw. 5 Stunden	17
Rauchersprechstunde	18
Verhaltenstherapeutische Einzelberatung ..	18
Alternative Entwöhnungsmethoden	
Hypnose und Akupunktur	19
NLP und Lasertherapie	19
Nikotinersatztherapie	
Pflaster, Kaugummi	20
Lutschtabletten, Spray, Inhaler	21
Pharmakologische Interventionen	
Bupropion, Vareniclin, Detox-N	22
Finanzielle Hilfe	23
Der Nichtraucherbund	24

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht haben Sie sich bislang gesagt, dass Sie gern rauchen. Vielleicht haben Sie für sich selbst die möglichen gesundheitlichen Folgen - obwohl sie Ihnen durchaus bewusst sind - als bedeutungslos eingestuft. Und dennoch haben Sie diese Broschüre in die Hand genommen, aufgeschlagen und beginnen darin zu lesen. Damit haben Sie bereits den ersten Schritt für ein Leben ohne Rauch getan, denn Sie beschäftigen sich mit dem Thema. Und genau das ist eine wesentliche Voraussetzung für eine erfolgreiche Entwöhnung. Rauchen ist keine Krankheit, die man einfach mit einer Tablette oder Spritze heilen kann. Rauchen ist eine Sucht und es bedarf eigener, zum Teil auch großer Anstrengungen, davon loszukommen.

Diese Broschüre möchte Ihnen auf dem Weg in eine rauchfreie Zukunft helfen und Wege aufzeigen, wie Sie vom Tabak und dem Nikotin loskommen und wo Sie Hilfe erhalten, falls Sie denn ihrer bedürfen.

*Respekt!
Sie haben sich
entschieden.*

*Und auf geht's
in eine frische
Zukunft.*



Warum aufhören?

„Das Rauchen bescherte mir doch auch positive Gefühle, wie erhöhte Aufmerksamkeit und Konzentration, Minderung von Stress- und Angstgefühlen wie Aggression, Abbau von Müdigkeit und Verstärkung der Wirkungen anderer Genussmittel (Kaffee, Alkohol). Wieso also soll ich aufhören?“

Nein, Sie **sollen** nicht aufhören. Sie selbst **wollen** oder **möchten** aufhören.

Begreifen Sie Rauchen als Abhängigkeit

Heute weiß man, dass das Suchtpotenzial von Nikotin dem der illegalen Droge Heroin gleichkommt. Mit einer Zigarette nimmt ein Raucher etwa 1 mg Nikotin auf. Dieses **erreicht innerhalb von 7 Sekunden das Gehirn** und dockt dort an so genannten Rezeptoren an.

Die darauf hin ausgesandten Botenstoffe (Neurotransmitter) wie Endorphin, Noradrenalin, Serotonin und Dopamin sind für all jene Effekte verantwortlich, die Raucher so schätzen.

- **Endorphine** regeln die Empfindungen wie Schmerz und Hunger,
- **Noradrenalin** erhöht die Aufmerksamkeit und Konzentration,
- **Serotonin** erzeugt ein wohliges Gefühl und Zufriedenheit und
- **Dopamin** ist das „Zentralhormon des Nikotin-Flashes“, wie der Fokus schrieb. Es gilt als das Glückshormon und spielt die erste Geige im Orchester des „körpereigenen Belohnungssystems“.

Natürlich werden diese Hormone auch bei anderer Gelegenheit und auch bei Nichtrauchern erzeugt.

Raucher verbinden sie jedoch zwangsläufig mit dem Rauchen. Und weil sie diese Glücksgefühle nicht missen möchten, greifen sie zwangsläufig bei nächster Gelegenheit, nämlich beim Absinken des Nikotinspiegels wieder zur Zigarette.

Das Magazin FOCUS formulierte das einmal so:
„Eine Zigarette beglückt den Raucher ähnlich wie tolle Musik, ein inniger Kuss oder leckere Schokolade. Jedes Inhalieren lässt ihn einmal mehr auskosten, was Rauchen für ein herrlicher Zeitvertreib ist.“

Raucher entwickeln ein nahezu intimes Verhältnis zur Zigarette.

Neben dem Mechanismus, der bei jedem Rauchen stattfindet, lernten Sie als Raucher schnell, verschiedene Rauchsituationen mit dem Glücksgefühl zu verbinden. Unbewusst gehören so für Raucher viele Dinge einfach zur Zigarette dazu.

Regelmäßige Raucher verbinden das Rauchen mit Alltagsereignissen, was zu einer ausgeprägten psychischen Abhängigkeit führt.

- **Stress:**
Zeitdruck / starke Arbeitsbelastung
- **Geselligkeit:**
Gesellschaft / Party / Kneipe / Skatabend / Sex
- **Ablenkung:**
Nervosität / Verlegenheit / Unsicherheit /
Warten auf den Bus
- **Genuss:**
nach dem Essen / in Pausen / zur Belohnung
- **Automatik:**
beim Griff zum Telefon / Fahrt zur Arbeit /
Kaffee / Bier

- **Anspannung:**
Ärger / Unglücklichsein / Langeweile
- **Anregung:**
zur Beruhigung / zur Konzentration
- **Schlanke Linie:**
bei Hunger / zur Verdauung

Die Verknüpfung des Alltagsereignisses mit dem Rauchen ist natürlich nichts anderes als ein „**Pawlowscher Reflex**“ (erlernte Gewohnheit). Der Kaffee schmeckt natürlich auch ohne Zigarette, der Sex macht auch ohne Qualm Spaß und der Bus kommt zur gleichen Zeit, ob geraucht wird oder nicht.

Es sind **Rituale**. Dies wird besonders deutlich, wenn Sie sich vor Augen halten, dass die Zigarette sowohl bei Langeweile als auch bei Stress helfen soll, dass sie gleichzeitig anregen wie beruhigen soll.

Dank tausendfacher Wiederholung graben sich die Verknüpfungen, hier Ereignis - da Rauchen, tief in das Gehirn ein.

Bei alledem sollten Sie natürlich die gesundheitlichen Folgen des Rauchens auf keinen Fall vergessen und ihnen die **Vorteile eines Rauchstopps gegenüberstellen**.

Schon kurze Zeit nach der letzten Zigarette beginnt der Körper sich zu regenerieren. Es dauert zwar einige Zeit, bis alle Körperfunktionen wieder normal reagieren und sich der Stoffwechsel umgestellt hat. Doch Ex-Raucher spüren bereits nach wenigen rauchfreien Tagen gesundheitliche Veränderungen. Selbst schwere Veränderungen der Zellen können sich zurück bilden.



Aufhören? Ja, aber wie?

Keine Zigarette mehr anzünden und schon ist es geschafft.

Wenn das so einfach wäre. Nein, zum Aufhören gehören **Motivation, Willensstärke und Durchhaltevermögen.**

Warum ist das Aufhören so schwer?

Dafür sind letztendlich drei Faktoren maßgeblich,

- die **körperliche Nikotin-Abhängigkeit**,
- die **Umstellung des körperlichen Stoffwechsels** infolge der fortdauernden Vergiftung durch die inhalierten Abbrandprodukte und
- die **psychische Abhängigkeit** (antrainierte Gewohnheiten, Rituale, Automatismen).

Die Nikotinabhängigkeit ist relativ leicht zu bewältigen, weil sie nur so lange andauert, wie sich noch Nikotin im Körper befindet. **Nach etwa zwei Wochen ist das Nikotin im Körper abgebaut** und ausgeschieden.

Die Umstellung des Stoffwechsels hin zu dem eines Nichtraucher dauert schon etwas länger und muss von Ihnen auch entsprechend unterstützt und begleitet werden. Essen Sie statt kalorienreicher Kost lieber Obst und Gemüse.



Gib nie auf !

Wesentlich schwieriger ist es, die psychologische Abhängigkeit zu überwinden. Das antrainierte Verhalten verschwindet nicht von allein. Vielmehr müssen Sie Ihr „Gehirn regelrecht umprogrammieren“. Rechnen Sie hierfür mit einer Dauer von sechs Monaten.

Abhängig? Ich?

Von Rauchern hört man nicht selten, dass sie, wenn sie nur wollten, sofort mit dem Rauchen aufhören könnten. Sie gehören wahrscheinlich nicht dazu, denn Sie wissen, dass viele Aufhörversuche scheitern, weil die Sucht eben doch stärker als angenommen ist.

Eingangs hatten wir gesagt, dass die Beschäftigung mit dem Thema eine wesentliche Voraussetzung für eine erfolgreiche Entwöhnung ist. Darum bitten wir Sie, für sich nun ehrlich die Fragen des **Fagerströmtests** auf der nächsten Seite zu beantworten.

Der vom schwedischen Wissenschaftler Karl Olav Fagerström entwickelte und inzwischen in vielen Ländern eingesetzte Test ist ein einfaches Ermittlungsverfahren zur Bestimmung der körperlichen Nikotinabhängigkeit von Rauchern. Er präzisiert nikotin-relevante Suchtkriterien in Frage- und Antwortform.

Mit dem Test erfahren Sie, wie groß Ihre Abhängigkeit ist. Bedenken Sie jedoch, der Test ist nur ein weiterer Baustein, sich mit dem eigenen Rauchverhalten zu beschäftigen. Er bedeutet keine Einstufung dafür, ob Sie die Entwöhnung schaffen oder nicht.

Solten sich noch Zigaretten im Haushalt befinden, schützen Sie diese und sich vor unkontrolliertem Zugriff



Fagerströmtest

1. Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

Innerhalb von 5 Minuten	3 Punkte
Innerhalb von 30 Minuten	2 Punkte
Innerhalb von 60 Minuten	1 Punkt
Nach 60 Minuten	0 Punkte

2. Finden Sie es schwierig, an Orten, an denen das Rauchen verboten ist, das Rauchen zu unterlassen?

Ja	1 Punkt	Nein	0 Punkte
----	---------	------	----------

3. Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

Die erste am Morgen	1 Punkt
Andere	0 Punkte

4. Wieviel Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

Bis 10 Zigaretten	0 Punkte
Bis 20 Zigaretten	1 Punkt
Bis 30 Zigaretten	2 Punkte
Über 30 Zigaretten	3 Punkte

5. Rauchen Sie in den Morgenstunden in kürzeren Abständen als während der restlichen Tageszeit?

Ja	1 Punkt	Nein	0 Punkte
----	---------	------	----------

6. Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

Ja	1 Punkt	Nein	0 Punkte
----	---------	------	----------

Auswertung:

0 - 2 Punkte: keine bzw. nur geringe
Nikotinabhängigkeit

3 - 5 Punkte: mittlere Nikotinabhängigkeit

6 - 7 Punkte: hohe Nikotinabhängigkeit

8 - 10 Punkte: sehr starke Nikotinabhängigkeit

So erholt sich Ihr Körper vom Tabakkonsum

- **20 Minuten** nach der letzten Zigarette gleichen sich Herzschlagfrequenz und Körpertemperatur derjenigen des Nichtraucher an.
- Schon **8 Stunden** nach der letzten Zigarette hat sich das Kohlenmonoxid in den Blutbahnen verflüchtigt und dem Sauerstoff Platz gemacht.
- Schon **einen Tag** nach dem Rauchstopp wird das Herzinfarktrisiko kleiner.
- **Zwei Tage** nach dem Rauchstopp verfeinern sich Geruchs- und Geschmackssinn.
- **Drei Tage** nach dem Rauchstopp bessert sich die Atmung merklich.
- Nach **3 Monaten** kann sich die Lungenkapazität um bis zu 30% erhöhen.
- **Ein Jahr** nach dem Rauchstopp ist das Risiko von Erkrankungen der Herzkranzgefäße nur noch halb so groß.
- **Zwei Jahre** nach dem Rauchstopp ist das Herzinfarktrisiko auf fast normale Werte abgesunken.
- **10 Jahre** nach dem Rauchstopp ist das Lungenkrebsrisiko fast gleich groß wie bei echten Nichtrauchern.
- **15 Jahren** nach dem Rauchstopp ist das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen gleich groß wie bei lebenslangen Nichtrauchern.

(Quelle: American Cancer Society)

Fahrplan zum Aufhören

Nützliche Tipps

Es gibt keine Entwöhnungs-Methode mit hundertprozentiger Erfolgsgarantie. Erwarten Sie keine Heilung. Rauchen ist keine Krankheit, sondern eine Sucht, die Sie mit **festem Willen** bekämpfen müssen.

Die folgende Tipps können helfen, den gewünschten Erfolg zu erzielen:

- **Bevor Sie aufhören:** Finden Sie Ihre ganz persönlichen Gründe für einen Rauchstopp heraus und halten Sie an Ihren Beweggründen fest.
- Legen Sie sich auf einen **bestimmten Termin** fest, an dem Sie aufhören wollen.
- **Entfernen** Sie alle Rauchutensilien. Waschen Sie die Vorhänge und Gardinen. Reinigen Sie die Polstermöbel.
- **Informieren** Sie Ihre Familie, Freunde, Bekannten und Kollegen.
- **Lernen Sie nein zu sagen**, wenn Ihnen jemand eine Zigarette anbietet.
- Trinken Sie reichlich **Mineralwasser** und ungesüßten Tee.
- Meiden Sie **Kaffee und alkoholische Getränke**, wenn diese bisher mit Ihrem Tabakkonsum verbunden waren.
- **Meiden** Sie Räume, in denen **geraucht wird**.
- Bewegen Sie sich so viel wie möglich! **Körperliche Aktivitäten** wirken entspannend und heben die Stimmung.
- Sagen Sie **nie**, e i n e Zigarette kann ja nicht schaden. **Sie schadet doch!** Es bleibt nicht bei der einen.

- **Meiden** Sie Orte, an denen Sie sich früher mit Tabakwaren eindeckten.
- Achten Sie auf Ihre **Ernährung**. Mit der Rauchentwöhnung geht eine **Stoffwechselumstellung** einher. Greifen Sie bei auftretenden Hungergefühlen statt zu kalorienreicher Kost lieber zu **Obst und Gemüse!**
- **Essen** Sie etwaige Rauchgelüste einfach weg. Tomaten, Kartoffeln, Blumenkohl und Auberginen enthalten Spuren von Nikotin.
- Lenken Sie sich bei auftretenden **Entzugserscheinungen** ab. Diese gehen nach kurzer Zeit vorüber.
- Bei Konzentrationsstörungen hilft ein Stück **Traubenzucker**.
- **Belohnen Sie sich!** Sparen Sie das Geld, das Sie sonst für Zigaretten ausgegeben hätten oder kaufen Sie sich dafür etwas Besonderes.
- Jeder Tag, den Sie nicht rauchen, ist eine **Wohltat** für Sie selbst und Ihre Familie.
- Erleben Sie jeden Tag in dem Bewusstsein, dass Sie **frei** sind und keine Zigaretten mehr brauchen.



Wann immer Sie das Bedürfnis nach einer Zigarette haben: Stillen Sie Ihre Gier mit etwas Obst.

Methoden der Entwöhnung

„Und wenn ich es allein nicht schaffe?“

Auch das ist kein wirkliches Problem. Erstens beweist es nur, dass Aufhören eben doch nicht so leicht ist, wie Sie anfangs glaubten und zweitens gibt es vielfältige Unterstützung.

Mit dem Rauchen aufhören, das wollen viele. Aber es liegt im Wesen einer Sucht, dass es leichter gesagt als getan ist. Nur etwa 5 bis 10 Prozent der Aufhörwilligen schaffen den spontanen Ausstieg ohne Unterstützung (Schlusspunktmethode) auf Anhieb. Der Durchschnitt aller Methoden liegt bei 20 bis 30 Prozent.

Viele Raucher benötigen mehrere Aufhörversuche, um langfristig abstinent zu sein. Dabei sind persönliche Motivation und Eigenleistung wichtige Voraussetzungen für einen erfolgreichen Rauchstopp. Tabakentwöhnung ist nicht vergleichbar mit der Behandlung von Infektionskrankheiten, bei denen eine Impfung oder eine medikamentöse Therapie eine ausreichende Behandlungsform darstellt. Auch wenn sich viele Raucher wünschen, dass es ähnliche Behandlungsmethoden zur Tabakentwöhnung gäbe - sie selbst sind es, die die Änderung des Rauchverhaltens herbeiführen müssen!

Rauchern kann aber auch eine medikamentöse Hilfestellung bei der Entwöhnung empfohlen werden. Sie ist bei richtiger Verwendung wirksam und sicher.

Ein guter Rat

**Besprechen Sie sich
mit Ihrem Hausarzt**

Selbsthilfemaßnahmen

- **Schlusspunktmethode**

Von jetzt auf gleich aufhören. Folgen Sie dem „Fahrplan zum Aufhören“ (s. S. 12) und spornen Sie sich an. Es ist die einzige Methode, die nichts kostet.

Zugegeben, die Erfolgsquote ist nicht übermäßig hoch. Doch diejenigen, die das erste halbe Jahr überstanden haben, bleiben in der Regel auch Nichtraucher.

Steigern Sie Ihre Motivation vielleicht, indem Sie eine Wette abschließen.

- **Rauchstopp mit Unterstützung durch Bibliothherapie**

Stärkung der Motivation durch Bücher, z. B.

- Allen Carr, Endlich Nichtraucher! (Goldmann-Verlag)
- Stefan Frädrich, Luft! Ganz einfach Nichtraucher (Knaur-Verlag)
- Peter Lindinger, Nichtraucher und trotzdem schlank! (Fischer-Taschenbuch)
- Stefan Reinhart, Was tun zur Raucher-entwöhnung (Verlag Driediger)

- **Computerbasierte Rauchstopp-Methoden**

Entwöhnungswillige Raucher erhalten über das Internet Hilfestellung, teils mit persönlicher Betreuung durch Psychologen, teils über vorgefertigte interaktive Programme und teils durch Erfahrungsaustauschbörsen (Chat). Angebote finden Sie in der Rubrik „Entwöhnung“ unter www.nichtraucherbund.de.

Verhaltenstherapeutische Gruppenprogramme

- **„Rauchfrei in zehn Schritten“ *)**

Meist werden bis zu 10 Gruppensitzungen mit maximal 12 Personen vereinbart, etwa die Hälfte vor dem Tag X, die anderen zur Rückfallprophylaxe nach dem Tag X. Bis zum Tag X soll die gerauchte Menge stetig verringert werden (Nikotin-Reduktion). In den ersten drei Kursstunden werden das eigene Verhalten beobachtet, die gerauchten Zigaretten registriert und die Situationen, in denen geraucht wird, analysiert. Danach folgt die Reduktionsphase und in den letzten Stunden wird der Erfolg stabilisiert. Nikotinersatzprodukte (Pflaster, Lutschtabletten, Kaugummis) können in die Behandlung integriert werden.

Die Verhaltenstherapie ist darauf ausgerichtet, den Patienten dazu zu befähigen, Verführungssituationen, in denen er normalerweise rauchen würde, zu kontrollieren und Nervosität mit alternativen Handlungen zu begegnen.

- **„Das Rauchfrei-Programm“ *)**

Das neue Rauchfrei-Programm basiert im Gegensatz zum 10-Schritte-Reduktionsprogramm auf der Schlusspunktmethode: Sieben Gruppensitzungen in 7 bis 8 Wochen zzgl. zweier Telefonsitzungen. In den ersten vier Stunden bereiten sich die Teilnehmer auf den Rauchstopp vor. Nach der vierten Sitzung ist Rauchstopp. Danach wird das rauchfreie Verhalten stabilisiert und der Umgang mit möglichen Rückfällen besprochen. Der zeitliche Ablauf kann flexibel gestaltet werden. Der Einsatz von Medikamenten zur Unterstützung kann berücksichtigt werden.

*) Die Programme wurden vom Institut für Therapieforschung München (IFT) und der BZgA entwickelt bzw. überarbeitet und werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Neben den beiden zuvor genannten Entwöhnungsprogrammen werden einige weitere Programme angeboten, z.B. das Programm „**Nichtraucher in 6 Wochen**“ des Arbeitskreises Raucherentwöhnung der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie Tübingen. Ein „Selbsthilfemanual“ hierzu ist über den Buchhandel zu beziehen.

- **Rauchfrei in sechs Stunden nach Allen Carr**

Der bekannte englische Buchautor hat mit der **Easyway-Methode** eine eigene Verhaltenstherapie entwickelt. Gängige Rauchmythen werden enttarnt und der vermeintliche „Genuss“ in ein anderes Licht gerückt. Raucher verlieren die Wertschätzung der Zigarette.

- **Fünf-Stunden-Seminar „Glücklicher Nichtraucher“ nach Dipl.-Psych. Lutz Mehlhorn**

Das Seminar mit Unterstützung durch Meridian-Energietechniken vereinigt vier der in der Raucherentwöhnung erprobten und effektivsten Methoden zu einem neuen einmaligen Konzept.



Begehen Sie nicht den typischen Anfängerfehler, die Droge Nikotin durch eine andere zu ersetzen. Davon ist schon aus gewichtstechnischen Gründen abzuraten.

Die Rauchersprechstunde

Die Rauchersprechstunde ist als Einzelberatung konzipiert und will eine vorhandene Lücke schließen zwischen intensiven Gruppenprogrammen und Kurzberatungen. Das Konzept Rauchersprechstunde ist modular aufgebaut, um den unterschiedlichen Ansprüchen und organisatorischen Rahmenbedingungen in Kliniken, Praxen, Beratungsstellen, Gesundheitsämtern und anderen Einrichtungen gerecht zu werden.

Die Rauchersprechstunde versteht sich auch als Ergänzung zum Stufenprogramm zur Raucherberatung und Rauchertherapie in der Arztpraxis „Frei von Tabak“ der Bundesärztekammer in Zusammenarbeit mit der Kassenärztlichen Vereinigung. Die Rauchersprechstunde ist insbesondere bei Raucherinnen und Rauchern mit schwerer Tabakabhängigkeit einzusetzen.

Üblicherweise dauert eine Rauchersprechstunde etwa 30 Minuten, empfohlen werden weitere Folgekontakte mit jeweils ca. 10 Minuten.

**Entwöhnungsanbieter finden Sie
in der Broschüre
„Rauchentwöhnung in Berlin“
sowie im Internet unter
„www.nichtraucherbund.de“**

Verhaltenstherapeutische Einzelberatung

Einzelbehandlungen werden von etlichen Lungenärzten, Psychologen und Kliniken angeboten. Des öfteren werden sie mit alternativen Entwöhnungsmethoden ergänzt.

Alternative Entwöhnungsmethoden

- **Entwöhnung mit Unterstützung durch Hypnose**

Mit Hilfe von Suggestion unterstützt der Hypnotherapeut den Wunsch, nicht mehr zu rauchen. Rauchen wird mit negativen, Nichtrauchen mit positiven Vorstellungen verknüpft. Meist sind mehrere Sitzungen notwendig.

- **Entwöhnung mit Unterstützung durch Akupunktur**

Nach einer fernöstlichen Traditionslehre helfen Nadelstiche in Ohr oder Körper auf dem Weg zum Nichtraucher. Vor allem der Wille soll gestärkt werden, der Sucht nach Nikotin zu widerstehen. Neben Suchtpunkten werden z. T. auch Hungerpunkte und Frustrationspunkte genadelt. Notwendig sind eine oder mehrere Sitzungen.

- **Neurolinguistisches Programmieren (NLP)**

NLP-Therapeuten gehen davon aus, dass das Rauchen im Unterbewusstsein programmiert ist, und versuchen, dort eine Umprogrammierung vorzunehmen. Der Zugang erfolgt über Tiefenentspannung sowie über Suggestion, z. T. auch in Verbindung mit Hypnose.

- **Laser-Therapie**

Durch energiereduziertes Laserlicht werden Sucht- und Entspannungspunkte am Körper stimuliert, die mit dem Rauchen in Verbindung stehen. Die 45minütige Behandlung ist schmerzfrei und hat keine Nebenwirkungen. Die üblicherweise leidigen Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme, innere Unruhe, aggressives Verhalten treten wegen der entspannenden Wirkung der Laser-Therapie nicht ein. Die Laserbehandlung mildert eventuelle Entzugserscheinungen wie Reizbarkeit und innere Unruhe auf ein Minimum.

Nikotinersatztherapie

Der Körper wird durch nikotinhaltige Pflaster, Kaugummis, Lutschtabletten, Sprays oder einem Inhaler weiterhin, jedoch dosiert und mehr oder weniger kontinuierlich, mit Nikotin versorgt. So kann sich die Psyche ungestört an das Nichtrauchen gewöhnen.

Der Vorteil der Therapie liegt darin, dass kein giftiger Tabakrauch mehr eingeatmet wird. Nachteilig ist jedoch, dass dem Körper nach wie vor das Suchtmittel Nikotin zugeführt wird. So kann sich der Therapieerfolg nur einstellen, wenn die Therapie „ausschleichend“ zur Anwendung kommt, was einen eisernen Willen voraussetzt.

- **Nikotinpflaster**

Sie eignen sich für Raucher mit einer mittelstarken bis starken Tabakabhängigkeit und einem gleichmäßig über den Tag verteilten, relativ hohen Konsum (10 bis 40 Zigaretten). Durch die kontinuierliche Nikotinzufuhr werden Nikotinwirkung und bisheriges Suchtverhalten entkoppelt.

Ein ausreichender Nikotinspiegel wird frühestens 30 bis 60 Minuten nach dem Anbringen des Pflasters erreicht. Zur Entwöhnung werden die täglich zu wechselnden Pflaster „ausschleichend“ angewandt; die höchste Pflasterdosierung kann vier bis sechs Wochen lang angewendet werden, die mittlere und geringste Dosierungsstufe jeweils zwei Wochen lang.

- **Nikotinkaugummi**

Nikotinkaugummis sind in den Stärken 2 und 4 mg erhältlich. Beim Kauen wird Nikotin freigesetzt und über die Mundschleimhaut aufgenommen. Es eignet sich, wenn eine nur geringe bis mittelstarke Abhängigkeit vorliegt (weniger als 5 Punkte im Fagerström-Test), bei einem Tageskonsum von

max. 15 Zigaretten, und wenn nicht gleichmäßig geraucht wird, sondern bevorzugt unter bestimmten Bedingungen (bei Konflikten, in Geselligkeit, abends, etc.).

- **Nikotinlutschtablette**

Die Lutschtablette ist in den Stärken 1 bis 4 mg erhältlich und eignet sich bei mittelstarker bis starker Tabakabhängigkeit und relativ hohem, eher ungleichmäßigem Tageskonsum.

- **Nikotinspray**

Auch das Nikotinspray ist für die Anwendung in der Mundhöhle gedacht. Je Sprühstoß werden 1mg Nikotin - etwa der Menge einer gerauchten Zigarette - freigesetzt.

Das Spray eignet sich für stark abhängige Raucher (mehr als 6 Punkte im Fagerström-Test) mit einem Konsum von mehr als 30 Zigaretten/Tag. Mit ihm kann Nikotin sehr rasch und hochdosiert zugeführt werden. Aus diesem Grund ist dieses Präparat für Raucher mit hohem Tageskonsum, starker Nikotinabhängigkeit oder bei unstillbarem Verlangen nach einer Zigarette geeignet.

Das Nikotin wird wie beim Kaugummi über die Mundschleimhaut aufgenommen. Die anfängliche Tagesdosis von maximal 1-2 Anwendungen/Stunde sollte innerhalb von acht bis zwölf Wochen auf Null reduziert werden.

- **Nikotininhaler**

Mit dem Inhaler saugt man Nikotin aus einer Patrone (Röhrchen mit einem nikotinbeladenen Kunststoffeinsatz) über ein Mundstück in den Rachenraum, wo es primär über die Mundschleimhaut absorbiert wird. Außer dem Nikotin sind auch Geschmacksstoffe wie z. B. Menthol enthalten. Die Funktionsweise entspricht nicht der von E-Zigaretten. Letztere sind als Entwöhnungsmittel auch nicht zugelassen.

Pharmakologische Interventionen

- **Wirkstoff Bupropion** (verschreibungspflichtig)

Bupropion ist ein Arzneimittel aus der Gruppe der sogenannten Antidepressiva, ist aber auch ein Mittel zur Raucherentwöhnung. Die genauen Wirkmechanismen von Bupropion sind noch nicht vollkommen bekannt. Zur Rauchentwöhnung ist die Substanz unter dem **Handelsnamen Zyban** erhältlich. Die Therapie ist nicht bei allen Menschen gleichermaßen wirksam.

Das Präparat ist nicht frei von Nebenwirkungen. Berichtet wird von Schlafstörungen, trockenem Mund, Übelkeit, Verstopfung und depressive Verstimmung, hin und wieder auch von Krampfanfällen.

- **Wirkstoff Vareniclin** (verschreibungspflichtig)

Die **Nichtrauchertablette Champix** ist speziell für die Rauchentwöhnung entwickelt worden und in Deutschland seit 2007 auf dem Markt. Nach Beseitigung von zwischenzeitlich aufgetretenen Produktproblemen soll sie ab 2023 wieder verfügbar sein. Ihr Wirkstoff Vareniclin (aus dem Goldregen gewonnen) dockt an den gleichen Zellrezeptoren wie Nikotin an. Hierdurch wird einerseits das Andocken des Nikotins behindert und andererseits eine Nikotinwirkung simuliert und so das Rauchverlangen gemindert.

Auch bei diesem Präparat können - mindestens zu Beginn - Übelkeit, Kopfschmerz, Schlafstörung, selten auch Depression auftreten.

- **Detox-N** (ohne GKV-Zulassung)

Bei dem Detox-N-Entwöhnungsverfahren werden mehrere Arzneimittel teils intramuskulär injiziert, teils gesondert verabreicht. Keines der Mittel ist in Deutschland für eine Rauchentwöhnung zugelassen. Weder der genaue Wirkmechanismus noch Nebenwirkungen sind hinreichend bekannt.

Finanzielle Hilfe

Bis auf den spontanen Entschluss „Ab morgen rauche ich nicht mehr“ sind alle Entwöhnungsangebote nicht frei von Kosten.

Bedenken Sie hierbei jedoch, dass Sie als Raucher jeden Tag etwa 8,- Euro für Zigaretten ausgeben. Als Nichtraucher haben Sie stattdessen monatlich etwa 230 Euro und pro Jahr etwa 2.800 Euro für schöne Dinge des Lebens zur Verfügung.

Wegen einer mindestens teilweisen Kostenübernahme für Entwöhnungskurse fragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse nach. Die meisten Kassen übernehmen für verhaltenstherapeutische Maßnahmen mindestens einen Teil der Kosten.



Zu guter Letzt:

- **Erwarten Sie keine Heilung. Rauchen ist keine Krankheit, sondern eine Sucht, die mit Motivation und festem Willen bekämpft werden muss.**
- **Es gibt keine Entwöhnungsmethode mit Erfolgsgarantie.**
- **Welche Methode für Sie persönlich am erfolgreichsten ist, finden Sie am besten selbst heraus.**
- **Es ist nie zu spät zum Aufhören und es gibt keinen ungünstigen Zeitpunkt hierfür.**

Der Nichtraucherbund ...

- vertritt die **Interessen der Nichtraucher und Passivraucher**.
- steht für die **Förderung des Nichtrauchens**.
- unterhält ein **Büro als Anlaufstelle** für ratsuchende Nichtraucher und entwöhnungswillige Raucher. Hier erhalten Sie Informationsmaterial und haben die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch.
- ist mit **Informationsständen** in Großbetrieben und Behörden, auf Info- und Umweltmärkten sowie Gesundheitsmessen vertreten.
- stellt **Grund-, Ober- und beruflichen Schulen** in Absprache mit den Schulleitern und den Koordinatoren für Suchtprophylaxe einen Pädagogen zur Verfügung, um Jugendlichen altersgerecht die Gefahren des aktiven und des passiven Rauchens zu vermitteln und sie darin zu bestärken, der Tabakwerbung zu widerstehen.
- bietet **rauchfreie Veranstaltungen** - Vorträge, Wanderungen, Führungen, Besichtigungen, Tagesfahrten, Kartenspiele u. a. m. - an, die Erlebnisraum für Nichtraucher schaffen und für ein nikotinfreies Miteinander werben.
- verfolgt ausschließlich und unmittelbar **gemeinnützige Ziele**.
- ist Mitglied der **Nichtraucher-Initiative Deutschland (NID) e. V.**



**Unterstützen Sie unsere
ehrenamtliche Tätigkeit.**

Werden Sie Mitglied.