

## **Motivationsliste für zukünftige Nichtraucher**

- Durch Nichtrauchen verbessert sich Ihre Gesundheit:
  - ✓ **Minuten**  
nach der letzten Zigarette gleicht sich die Herzfrequenz und die Körpertemperatur der eines Nichtrauchers an
  - ✓ **Stunden**  
nach der letzten Zigarette ist das Kohlenmonoxid aus dem Blut verschwunden und durch Sauerstoff ersetzt
  - ✓ **Tage**  
nach der letzten Zigarette sinkt das Herzinfarkttrisiko und verbessert sich das Geruchs- und Geschmacksempfinden
  - ✓ **Monate**  
nach der letzten Zigarette kann sich die Lungenfunktion um bis zu 1/3 steigern, die Infektanfälligkeit sinkt
  - ✓ **2 Jahre**  
nach der letzten Zigarette ist das Herzinfarkttrisiko wie bei einem Nichtraucher
  - ✓ **>10 Jahren**  
nach der letzten Zigarette ist das Lungenkrebsrisiko auf normale Werte gesunken

### **Aber:**

Jede Zigarette verengt die kleinsten Gefäße des Körpers und verzögert damit eine normale Wundheilung, verschlechtert die Durchblutung und verkürzt bei Patienten, die sich bereits einem Gefäßeingriff unterzogen haben den Zeitraum bis zu einer erneuten Gefäßbehandlung.

- Kein morgendliches Husten, verbesserter Atem
- Durch Nichtrauchen können Sie Geld sparen (Bei einer Schachtel pro Tag sind das in der Woche 35 Euro, im Monat 140 Euro, im Jahr 1680 Euro)

## **Raucherentwöhnung**

Eine Raucherentwöhnung ist niemals einfach, da Nikotin, ein starker, aber legaler Suchtstoff das körpereigene Belohnungssystem anregt und dem Raucher dadurch ein Glücksgefühl vermittelt.

Oft genießen Raucher eine Zigarette zur Belohnung: nach der Arbeit, nach einer anstrengenden Autofahrt, in Stresssituationen oder als „Nachtisch“. Dabei setzt bereits die Handlung die Zigarette anzuzünden Glücks -Botenstoffe frei.

Aber es gibt Möglichkeiten die Entwöhnung zu erleichtern und das körpereigene Belohnungssystem auszutricksen – vorausgesetzt Sie sind wirklich motiviert aufzuhören.

Am besten setzen Sie einen bestimmten Tag fest, ab dem Sie nicht mehr rauchen (**Schlusspunktmethode**) und vermeiden alles, das Sie zu erneutem rauchen animiert:

Entsorgen Sie alle Utensilien, die Sie zum Rauchen benutzen: Zigaretten, Aschenbecher, Feuerzeug, gehen Sie, vor allem in der ersten Zeit, nicht an Orte in denen viel geraucht wird (Raucherecke, Party)

Erzählen Sie Freunden und Familie von diesem Entschluss, damit diese Sie nicht zum Mitrauchen auffordern und Sie bei Ihrem Vorhaben unterstützen können.

Sportliche Aktivität macht ruhiger, killt den Stress, der oft zum Griff zur Zigarette führt und verbrennt Kalorien, die eventuell als „Ersatzbelohnung“ gegessen werden.

Belohnen Sie sich nach bestimmten Zeitabschnitten für die rauchfreie Zeit mit Dingen, die Sie gerne tun, z:B. Wellnessanwendung, Theaterbesuch, Restaurantbesuch.....

### **Um die Raucherentwöhnung zu erleichtern:**

**Alle hier beschriebenen Medikamente/Methoden sollten nicht ohne den Rat eines Arztes oder Apothekers eingenommen/ durchgeführt werden.**

### **Nikotinersatzmittel**

Das Prinzip der Nikotinersatztherapie ist, dem Körper das zu geben, wonach er verlangt. Dies

mildert die Entzugserscheinungen und die Rauchlust, der Entwöhnungsprozess wird erleichtert. Die in der Entwöhnungsphase auftretenden Nebenwirkungen wie Schlafstörungen, Übellaunigkeit, Depressionen, Unruhe und Appetitsteigerung werden dadurch vermindert.

Es gibt Nikotinkaugummis, -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. Dies macht jedoch eher Patienten Sinn, die gleichmäßig über den Tag geraucht haben und mehr als 10

Zigaretten/ Tag rauchten. Kaugummi- und Nasenspray sind am sinnvollsten bei „Konfliktrauchern“

Die Kosten, die durch diese Therapie entstehen, belaufen sich pro Tag auf ca. € 3,-- bzw. bei der Kombinationstherapie auf etwa € 6,-- pro Tag und entsprechen somit in etwa den Ausgaben, die ansonsten durch das Zigarettenrauchen entstehen.

**Nikotinkaugummi und Pflaster sind im Gegensatz zu Nasensprays nicht verschreibungspflichtig. Nikotinnasenssprays sind in Deutschland nur über eine Auslandsapotheke zu erhalten.**

### **Beeinflussung des Suchtverhaltens:**

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

### **Bupropion (Zyban ®)**

Das erste nikotinfreie Arzneimittel zur Raucherentwöhnung ist Bupropion. Der Wirkstoff greift in den Hirnzentren an, in denen auch Nikotin wirkt.

Nebenwirkungen: Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel und Mundtrockenheit, Konzentrationsstörungen, Obstipation und Blutdrucksteigerung auf. Es erhöht das Risiko zu Krampfanfällen.

Wegen der Nebenwirkungen und der Kontraindikationen, die sich aus Ihnen ergeben sollte dieses Medikament nicht beim ersten Entwöhnungsversuch eingesetzt werden.

### **Vareniclin (Champix ®)**

Das Medikament vermindert zum einen die Entzugssyndromen und sorgt zum zweiten dafür, dass die Zigarette nicht mehr schmeckt.

Dieser duale Wirkmechanismus erleichtert erheblich die Entwöhnung und senkt das Rückfallrisiko.

Nebenwirkungen: Schwindel, Übelkeit, Schlaflosigkeit, Blähungen, Kopfschmerzen.

### **Unterstützen kann:**

#### **Akupunktur**

Bei diesem Verfahren der traditionellen chinesischen Medizin sticht der Akupunkteur Nadeln in die "Suchtpunkte" des Ohrs oder auch am Rücken. Nadeln im Ohr verbleiben bis zu einigen Tagen. Sie sollen beim Raucher die Lust nach der Zigarette zügeln und zugleich die Entzugserscheinungen mildern. Im Mittel sind bis zu 5 Sitzungen erforderlich. Die Wirkungsweise von Akupunktur ist nicht erforscht und Sie ist nicht bei allen Patienten wirksam.

### **Zinnkrauttee**

In der Kräuterheilkunde ist Zinnkraut neben anderen Anwendungen für seine lungenstärkende Wirkung bekannt. Zudem enthält Zinnkraut in kleinen Mengen Nikotin und kann so die Nebenwirkungen des Nikotinentzugs mindern. Zinnkrauttee sollte nicht länger als 3 Wochen eingenommen werden und wegen seiner Ähnlichkeit zu anderen, giftigen Ackerschachtelhalmen nicht selbst gesammelt werden.

### **Kalmuswurzel**

Kalmus ist seit 3700 Jahren in Asien als Medikament bei Störungen des Verdauungsapparates bekannt. Da nach ihrer Einnahme die Zigarette nicht mehr schmeckt, kann sie jedoch zur Raucherentwöhnung eingesetzt werden. Am wirkungsvollsten sei das Zerkauen von Stücken der Kalmuswurzel, jedoch machen die Bitterstoffe der Pflanze das Kauen der Wurzel eher unangenehm.

### **Hypnose**

Hypnose ist ein freiwilliger Vorgang und niemand kann in Trance gezwungen werden, Dinge zu tun, die er im Wachzustand ablehnen würde. Der Therapeut versetzt den Raucher in Hypnose und wirkt auf das Unterbewusstsein ein.

Entweder wird Rauchen anschließend als unangenehmes Erlebnis erlebt. Diesen negativen Botschaften werden positive gegenübergestellt, die für das neue Nichtraucherleben

stehen. Andere Therapeuten arbeiten dagegen nur mit positiven Botschaften. Auch hier ist nicht jeder Patient für die Methode empfänglich

Allein ist die Raucherentwöhnung oft schwierig, daher hier einige Adressen, bei denen Sie Hilfe bei der Raucherentwöhnung bekommen:

- **<http://www.stop-simply.de>**  
Kostenlose Online Selbsthilfegruppe, mit der Möglichkeit sich online auszutauschen, Hörbücher zur Motivationsstärkung herunterzuladen, per e.mail regelmäßig Tipps zu erhalten. Zur Teilnahme muss eine Anmeldung mit e-mail-Adresse und Name erfolgen
- **Caritas-Suchtberatung**  
Kolpingstr. 62, 57462 Olpe  
02761 / 921 - 1411  
Fax 02761 / 921 - 1410  
suchtberatung@caritas-olpe.de
- **<http://www.wat-ev.de/>**  
*Wissenschaftlicher Aktionskreis Tabakentwöhnung (WAT) e. V. mit Tipps und Information zur Raucherentwöhnung*
- **<http://www.aok.de/>**  
Für Versicherte der AOK gibt es von der AOK ein kostenloses Raucherentwöhnungsprogramm
- **<http://www.rauchfrei-info.de/>**  
Informationen zur Raucherentwöhnung von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- **BZgA-Telefonberatung zur Raucherentwöhnung**  
( Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)  
01805 - 31 31 31,  
Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr, Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr
- **<http://www.justbesmokefree.de>**  
ein Entwöhnungsprogramm der DAK

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Weitere Hilfen sind bei Internetrecherche ebenso zu finden wie im Buchhandel.