



HINTERGRUNDINFORMATION RAUCHENTWÖHNUNGSSTRATEGIEN

Rund 16 Millionen Deutsche greifen täglich zur Zigarette. Laut einer aktuellen Studie des Bundesverbandes Deutscher Apotheker möchte allerdings mehr als die Hälfte davon mit dem Rauchen aufhören. Rund 70 bis 80 Prozent der zum Ausstieg motivierten Raucher versuchen das Ziel Rauchfreiheit mindestens einmal mit dem so genannten „Kalten Entzug“, das heißt spontan, ohne Unterstützung und lediglich mit reiner Willenskraft zu erreichen. Erfolg haben jedoch nur die wenigsten auf diesem Weg: etwa drei bis fünf Prozent. Auftretende Entzugssymptome werden dabei voll durchlebt und sind wahrscheinlich ein Grund für die hohen Rückfallquoten. Hinzu kommt, dass Nikotin nicht nur körperlich, sondern auch psychisch stark abhängig macht.

Als aussichtsreichste Methode, um langfristig rauchfrei zu bleiben, hat sich ein ganzheitlicher Ansatz erwiesen, der sowohl die psychische als auch die körperliche Komponente der Nikotinsucht berücksichtigt: Die Kombination aus verhaltenstherapeutischen Ansätzen und einer medikamentösen Therapie.

Verhaltenstherapeutische Ansätze:

Verhaltenstherapeutische Ansätze zur Rauchentwöhnung haben die Veränderung des (Rauch-)Verhaltens und die Überwindung der Raucheroutine zum Ziel. Mit therapeutischer Unterstützung setzen sich Raucher aktiv mit ihren etablierten Rauch-Ritualen und Verhaltensmustern auseinander. Es wird versucht, sich bisheriges Rauchverhalten bewusst zu machen und dieses gezielt zu ändern. Dazu üben Raucher alternative Verhaltensweisen für alltägliche Rauchsituationen. Zusätzlich wird versucht, Selbstkontrollmechanismen und Abwehrstrategien für einen möglichen Rückfall nach dem erfolgten Rauchausstieg zu vermitteln.

Dabei stehen eine Vielzahl unterschiedlicher verhaltenstherapeutischer Ansätze als Einzel- und Gruppentherapien zur Verfügung. Oft werden unterschiedliche verhaltenstherapeutische Angebote kombiniert: So können beispielsweise Teilnehmer einer Gruppentherapie zusätzlich mit Kurznachrichten (per E-Mail oder SMS) zum Durchhalten motiviert werden, oder ein regelmäßiger Telefonkontakt ergänzt das Angebot individueller Unterstützungsprogramme im Internet.

Medikamentöse Therapien:

Nikotinersatztherapie

Als Nikotinersatztherapie bezeichnet man die therapeutische und kontrollierte Gabe des suchterzeugenden, aber nicht gesundheitsschädlichen Stoffes Nikotin, ohne rauchen zu müssen. Das Nikotin wird in Form von nikotinhaltigen Kaugummis, Pflastern oder Lutschtabletten zugeführt; auch Inhalatoren, die beim Einatmen Nikotin freisetzen, sind auf dem Markt erhältlich. Alle Nikotinersatzpräparate sind rezeptfrei, aber apothekenpflichtig.

Ziel der Nikotinersatztherapie ist es, auftretende Entzugssymptome durch die therapeutische Nikotinversorgung des Körpers abzumildern. Gleichzeitig kann sich der Raucher schon an ein Leben ohne Zigarette gewöhnen und neue Verhaltensweisen erlernen bzw. Rauchgewohnheiten wieder verlernen.

Verschreibungspflichtige Medikamente

In Deutschland sind zwei verschreibungspflichtige und nikotinfreie Medikamente zur Rauchentwöhnung zugelassen:

Ein Präparat wurde ursprünglich zur Behandlung von Depressionen entwickelt und später in geringerer Dosierung auch zur Rauchentwöhnung zugelassen. Der für die Rauchentwöhnung zugrunde liegende Mechanismus dieses Medikamentes ist bisher unbekannt. Es wird angenommen, dass es in die Regulation von Dopamin und Noradrenalin im Gehirn eingreift und somit die Fähigkeit des Patienten erhöht, vom Rauchen abstinenter zu bleiben.

Außerdem steht ein verschreibungspflichtiges Medikament zur Verfügung, das speziell zur Rauchentwöhnung entwickelt wurde und kein Nikotin enthält. Wie Nikotin lagert sich der Wirkstoff an Nikotinrezeptoren an und bewirkt ebenfalls die Freisetzung des Botenstoffes Dopamin – jedoch in geringerer Menge, dafür aber über einen längeren Zeitraum. Das Verlangen nach einer Zigarette und die Entzugssymptomatik kann damit reduziert werden. Gleichzeitig sind die Nikotinrezeptoren für das Nikotin blockiert. Das



heißt: Raucht der Patient während der Therapie, können die aufgenommenen Nikotinmoleküle nicht mehr an die Nikotinrezeptoren binden, was dazu führt, dass das Belohnungsgefühl ausbleibt – die Wirkung des Nikotins „verpufft“. Das Medikament, dessen Wirksamkeit durch zahlreiche klinische Studien belegt ist, wird in Tablettenform über drei Monate hinweg eingenommen.

Alternative Behandlungsmethoden:

Darüber hinaus werden alternative Behandlungsmethoden zur Rauchentwöhnung angeboten, die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) jedoch nicht als Behandlungsformen für die Rauchentwöhnung anerkannt sind:

Hypnose

Durch Hypnose wird versucht, in das Unterbewusstsein vorzudringen. Dazu werden Raucher von Therapeuten in hypnotische Trance versetzt und erhalten in diesem Zustand Anweisungen (Suggestionen), mit deren Hilfe gezielt Verhaltensänderungen, wie der Verzicht auf das Rauchen, herbeigeführt werden sollen.

Akupunktur

Zur Unterstützung der Rauchentwöhnung werden an den so genannten „Suchtpunkten“ des Körpers – diese sind an Ohr und Rücken – Nadeln eingestochen. Durch das Einstechen der Nadeln sollen energetische Blockaden gelöst und der Energiefluss normalisiert werden. Dies hat zum Ziel, Entzugserscheinungen während der Rauchentwöhnung zu mildern.

Schritte in die Rauchfreiheit:

Neben der Auswahl der geeigneten Rauchentwöhnungsmethode spielt die Motivation und richtige Herangehensweise eine wichtige Rolle für den Erfolg des Rauchausstiegs. Besonders bewährt hat sich dabei die Rauchentwöhnung in drei Schritten:

Schritt 1: Motivation steigern

Nachhaltige Motivation ist ein entscheidender Erfolgsfaktor für die Rauchentwöhnung. Bereits vor dem „Stichtag“ sollten motivierte Raucher deshalb die persönlichen Gründe für ihren Entschluss zum Rauchausstieg verinnerlichen und sich immer wieder bewusst



machen. Zudem sollten sie wichtige Vorkehrungen treffen, um die Gefahr eines Rückfalls zu verringern: Welche Gelegenheiten könnten wieder zum Rauchen verführen? Was könnte an alte Rauch-Gewohnheiten erinnern? Wer könnte beim Rauchausstieg unterstützend zur Seite stehen? Solche Fragen sollten rechtzeitig geklärt werden, um Fallen und Rückfallgefahren erfolgreich aus dem Weg zu gehen.

Schritt 2: Unterstützung suchen

Wie eine europäische Befragung von knapp 1.000 ehemaligen Rauchern ergab, ist die ärztliche Unterstützung ein wichtiger Baustein bei der Rauchentwöhnung: 84 Prozent der Befragten, die während der erfolgreichen Rauchentwöhnung ärztlich begleitet wurden und zuvor bereits Versuche ohne Begleitung vorgenommen hatten, gaben an, dass die Rauchentwöhnung ohne ärztliche Unterstützung erheblich schwieriger gewesen sei. Der Arzt weiß über Rauchentwöhnungsmethoden Bescheid, die sich in der Praxis bewährt haben und kann während der Entwöhnungsphase unterstützend zur Seite stehen. Aber auch bei Familie, Freunden und Arbeitskollegen können sich Raucher Unterstützung zusichern.

Schritt 3: Durchhalten

Da Entzugssymptome bis zu zehn Wochen andauern können, ist es wichtig, die vom Arzt empfohlene Rauchentwöhnung unbedingt bis zum Therapieabschluss durchzuhalten. Neben der Unterstützung des Umfeldes können dabei zum Beispiel auch individuelle Unterstützungsprogramme im Internet, die dem ausstiegsmotivierten Raucher immer wieder verdeutlichen, weshalb sich der Ausstieg lohnt, beitragen.

Stand: Januar 2010

Kontakt:

Pfizer Deutschland GmbH
Unternehmenskommunikation
Linkstraße 10
10785 Berlin

Thomas Biegi
Tel.: 030 – 550055-52133
thomas.biegi@pfizer.com