

Spende erwünscht

Methoden der Rauch- Entwöhnung



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

Ehrenvorsitzende
Prof. Dr. Walter Endres
Werner Rottschky

Postanschrift: Greifswalder Str. 4, 10405 Berlin

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

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

Bürozeiten: Dienstag 14.00 - 18.00 Uhr
Freitag 14.00 - 18.00 Uhr

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

Spendenkonto: Konto Nr.: 446 248 107
BLZ: 10010010
Postbank Berlin

Spenden sind steuerlich absetzbar!

Ausgabe: 2011

Gestaltung: Wolfgang Behrens

Bilder und Sprüche auf den Seiten 4, 9 und 26
sind dem Kalender für die ersten
100 rauchfreien Tage entnommen.

Bezugsquelle: BZgA Köln

Bestellnr.: 31 350003

Vorwort	4
Warum aufhören ?	5
So erholt sich der Körper vom Tabakkonsum	8
Abhängig? Ich?	9
Fagerströmtest	10
Aufhören? Ja, aber wie?	11
Fahrplan zum Aufhören - Nützliche Tipps	12
Methoden der Entwöhnung	14
Schlusspunktmethode	15
Rauchstopp mit Bibliothherapie	15
Internetbasierter Rauchstopp	15
Rauchstopp mit Verhaltenstraining ...	16
Rauchersprechstunde	17
Entwöhnung in 6 bzw. 5 Stunden .	18
Hypnose und NLP	19
Akupunktur	19
Softlaser	20
Nikotinsubstitutionsmethoden	
Pflaster, Kaugummi	20
Lutschtabletten, Nasenspray ...	22
medikamentöse Hilfen	
Bupropion, Vareniclin	24
Kudzu-Pflanze	26
Venturi-Filter	26
Finanzielle Hilfe	27
Der Nichtraucherbund	28

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 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 sowie 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 an so genannten Rezeptoren an.

Die darauf hin ausgesandten Botenstoffe (Neurotransmitter) wie Endorphin, Noradrenalin, Serotonin und Dopamin sind für all die 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“.

Doch natürlich werden diese Hormone auch bei anderer Gelegenheit und auch bei Nichtrauchern erzeugt. Raucher verbinden sie jedoch zwangsläufig mit dem Tabakkonsum. 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 einmal:

„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 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 „**Pawlovscher 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 des 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.

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 Lungkapazität 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)



Nichtraucher haben beide Hände frei für die schönen Dinge des Lebens



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.

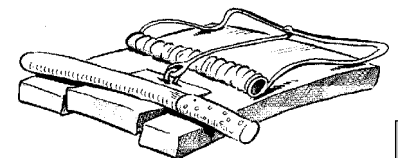
Eingangs hatten wir gesagt, dass die Beschäftigung mit dem Thema eine wesentliche Voraussetzung für eine erfolgreiche Entwöhnung ist. Darum bitten wir Sie, für sich nun ehrlich die Fragen des **Fagerströmtests** auf der nächsten Seite zu beantworten.

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.

2

Sollten 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
20 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

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.

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.

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. 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 auf jeden Fall Ihre 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.

Methoden der Entwöhnung

„Und wenn ich es allein nicht schaffe?“

Auch das ist kein wirkliches Problem. Erstens beweist es nur, dass das 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). 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

► Schlusspunktmethode

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

Bedienen Sie sich bei Bedarf des „dkfz-Rauchertelefons“: **062 21 - 42 42 00**.

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 ... Raucherentwöhnung (Verlag Driediger)

► Internetbasierte 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 unter www.nichtraucher-berlin.de in der Rubrik „Entwöhnung“.

Kosten: teils kostenlos, sonst 5 Euro/Woche

▶ **Rauchstopp mit Unterstützung durch Verhaltenstherapie**

● **„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 wird das eigene Verhalten beobachtet, die gerauchten Zigaretten registriert und die Situationen, in denen geraucht wird, analysiert. Dann 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.

Beide Programme wurden vom Institut für Therapieforschung München (IFT) und der BZgA entwickelt bzw. überarbeitet. Die Kurs-Gebühren betragen ca. 100 – 180 Euro.

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

▶ **Rauchersprechstunde**

Die Rauchersprechstunde ist als Einzelberatung konzipiert und will eine vorhandene Lücke schließen zwischen Kurzberatung und intensiven Gruppenprogrammen. 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 Raucher-sprechstunde ist insbesondere bei Raucherinnen und Rauchern mit schwerer Tabakabhängigkeit einzusetzen.

**Durch Mitgliedschaft oder Spende
können Sie die Arbeit des
Nichtraucherbundes unterstützen.
Helfen Sie mit!**

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

Das Beratungskonzept „Rauchersprechstunde“ liegt als knapp 40seitige Publikation des dkfz Heidelberg vor.

▶ **Schlusspunktmethode mit Unterstützung durch Verhaltenstherapie nach Allen Carr bzw. Luftfabrik**

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

Kosten für das Hauptseminar und evtl. zweier Aufbau-seminare: 259 bzw. 349 Euro.

Eine ähnliche Therapie haben Dr. Stefan Frädrich und Thilo Baum von der Luftfabrik entwickelt: **Nichtraucher in fünf Stunden**.

Kosten: 199 Euro, eine kostenlose Teilnahme an Auffrischungsseminaren ist möglich.

▶ **Schlusspunktmethode mit Unterstützung durch Meridian-Energietechniken nach Dipl.-Psych. Lutz Mehlhorn**

Das Fünf-Stunden-Seminar GLÜCKLICHER NICHTRAUCHER vereinigt vier der in der Raucherentwöhnung erprobten und effektivsten Methoden zu einem neuen einmaligen Konzept.

Kosten: 185 Euro

▶ **Entwöhnung mit Unterstützung durch Hypnose**

Mit Hilfe von Suggestion unterstützt der Hypnotherapeut den Wunsch, nicht mehr zu rauchen. Rauchen wird mit negativen, Nicht-rauchen mit positiven Vorstellungen verknüpft.

Kosten: bis 160 Euro/Sitzung, meistens sind mehrere Sitzungen notwendig.

▶ **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.

▶ **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.

Kosten: 50 – 100 Euro/Sitzung, notwendig sind eine oder mehrere Sitzungen.

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

► **Softlaser-Therapie**

Durch energiereduziertes Laserlicht werden mehr als 45 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 Softlaser-Therapie nicht ein. Die Laserbehandlung mildert eventuelle Entzugserscheinungen wie Reizbarkeit und innere Unruhe auf ein Minimum.

► **Nikotinsubstitutionsmethoden**

Der Körper wird durch Pflaster, Kaugummis, Lutschtabletten oder Nasenspray weiterhin, jedoch dosiert und kontinuierlich, mit Nikotin versorgt. Die Psyche kann sich ungestört an das Nichtrauchen gewöhnen. Vorteil: kein giftiger Tabakrauch mehr.

Hinweis: Nasenspray und Lutschtabletten sind rezeptpflichtig.

● **Nikotinpflaster**

Es eignet sich für Raucher mit einer mittelstarken bis starken Tabakabhängigkeit und einem gleichmäßig über den Tag verteilten, relativ hohen Konsum (10 bis 40 Zigaretten). Es zielt auf eine Dämpfung des Rauchverlangens und der Entzugssymptomatik durch Erzeugung eines kontinuierlichen Nikotinspiegels. Durch die kontinuierliche Nikotinzufuhr werden Nikotinwirkung und bisheriges Suchtverhalten entkoppelt. Die Nikotinpflaster setzen über die Klebeschicht oder eine Zwischenmembran eine bestimmte Menge Nikotin frei. Ein ausreichender

Nikotinspiegel wird frühestens 30 bis 60 Minuten nach dem Anbringen des Pflasters erreicht. Für eine „notfallmäßige“ Anwendung ist das Pflaster also nicht geeignet. Nikotinpflaster werden in drei Stärken angeboten und sollen 10, 20 oder 30 täglich gerauchte Zigaretten in 16 bzw. 24 Stunden ersetzen. Das Pflaster wird täglich gewechselt und sollte dann auf eine andere trockene und unbehaarte Hautstelle geklebt werden. Das Pflaster wird „aus-schleichend“ angewandt; die höchste Pflasterdosierung kann vier bis sechs Wochen lang angewendet werden, die mittlere und geringste Dosierungsstufe jeweils zwei Wochen lang. Es gibt keine Hinweise, dass es bei der Anwendung von Nikotinpflaster zu einer Abhängigkeitsentwicklung kommt.

Achtung: keine Zigaretten und Pflaster gleichzeitig. Der Körper wird weiterhin mit dem Suchtstoff Nikotin versorgt, darum ist eiserner Wille erforderlich.

Kosten: 70 – 100 Euro/Monat

● **Nikotinkaugummi**

Beim Kauen des 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.).

Mit Hilfe des Nikotinkaugummis gelingt es, innerhalb von 15 bis 30 Minuten wirksame Nikotinspiegel aufzubauen. Es sollte nur solange langsam und vorsichtig gekaut

werden, bis der Effekt von Nikotin spürbar wird. Bei schnellem und heftigem Kauen wird die Mund- und Magenschleimhaut gereizt. Sobald ausreichende Mengen an Nikotin abgegeben wurden, sollte der Kaugummi in der Backetasche „geparkt“ werden.

Aufgrund der höheren Wirksamkeit sollte ab einem Konsum von 25 Zigaretten der „4 mg Kaugummi“ zum Einsatz kommen. Es kann etwa ein Kaugummi pro Stunde gekaut werden, maximal 16 Stück pro Tag. Nach sechs bis acht Wochen sollte die durchschnittliche Dosis reduziert und bis zur zwölften Woche auf Null reduziert werden. In sehr seltenen Fällen kommt es zu einer Abhängigkeitsentwicklung von Nikotinkaugummi.

- **Nikotinlutschtablette** (rezeptpflichtig)

Die Lutschtablette eignet sich bei mittelstarker bis starker Tabakabhängigkeit und relativ hohem, eher ungleichmäßigen Tageskonsum.

Beim Lutschen wird das Nikotin über einen Zeitraum von 20 bis 30 Minuten freigesetzt und über die Mundschleimhaut aufgenommen. Die Anflutungsgeschwindigkeit verhält sich dabei wie bei den Kaugummis, so dass ebenfalls innerhalb von 15-30 Minuten wirksame Nikotinspiegel aufgebaut werden. Bei der Anwendung der Lutschtablette werden höhere Werte im Vergleich zu den entsprechenden Kaugummis erreicht.

Wird innerhalb von 30 Minuten nach dem Aufwachen die erste Zigarette geraucht, dann wird die „4 mg Lutschtablette“ empfohlen, sonst die „2 mg Lutschtablette“.

Es kann ca. alle 90 Minuten eine Tablette gelutscht werden, max. 15 pro Tag. Danach wird die Dosis schrittweise über einen Zeitraum von insgesamt 12 Wochen auf Null reduziert. Zur Abhängigkeitsentwicklung bei der Nikotinlutschtablette liegen noch keine Befunde vor.

- **Nikotinnasenspray** (rezeptpflichtig)

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.

Nicotinnasenspray sollte zwar in erster Linie stark abhängigen Rauchern angeboten werden, kann aber ggf. auch von Rauchern mit Unverträglichkeiten gegenüber Nikotinkaugummi oder -pflaster benutzt werden.

Nicotinnasenspray wird über die Nasenschleimhaut aufgenommen. Die anfängliche Tagesdosis von maximal 1-2 Anwendungen/Stunde sollte innerhalb von acht bis zwölf Wochen auf Null reduziert werden.

Bei der Anwendung des Nasensprays besteht die Gefahr der Abhängigkeitsentwicklung, besonders bei einer häufigen Anwendung. Etwa 10% der Anwender benutzen das Nasenspray länger oder öfter als vorgeschrieben. Eine therapeutische Unterstützung wird daher dringend empfohlen.

► Medikamentöse Hilfen

● **Wirkstoff Bupropion** (rezeptpflichtig)

Per Zufall wurde entdeckt, dass Bupropion - eigentlich ein Antidepressivum - nach etwa 14 Tagen das Rauchverlangen mindert. Als Antidepressivum ist es in Deutschland nur in einer retardierten Präparatform (verlangsamt wirkend) zugelassen. Zur Raucherentwöhnung, ist die Substanz unter dem **Handelsname Zyban** erhältlich. Die Therapie ist bei den Trägern einer bestimmten, bei europäischstämmigen Menschen allerdings weit verbreiteten, Genvariante Erfolg versprechend.

Wichtiger Hinweis: Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

Nebenwirkungen: Schlafstörungen, trockener Mund, Übelkeit und Verstopfung. Hin und wieder auch Krampfanfälle.

Kosten: ca. 80 Euro/Monat, Anwendungsdauer: 3 Monate

● **Wirkstoff Vareniclin** (rezeptpflichtig)

Die neueste **Nichtrauchertablette Champix** ist speziell für die Raucherentwöhnung entwickelt und in Deutschland seit März 2007 zu haben. 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. Falls doch geraucht wird, wirkt die Zigarette schwächer als sonst.

Wichtiger Hinweis: Nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.

Nebenwirkungen: Auch hier kann - mindestens zu Beginn - Übelkeit, Kopfschmerz, Schlafstörung, selten auch Depression auftreten.

Kosten: ca. 100 Euro/Monat,
Anwendungsdauer: 3 bis 6 Monate

Zur Wirkung von Vareniclin liegen sechs Studien an insgesamt über 3.000 langjährigen und starken Rauchern vor. Fünf der sechs Studien sind kontrollierte Studien (Zufallsprinzip), in denen Vareniclin deutlich bessere Abstinenzquoten als ein Placebo erzielte. In zwei der fünf Studien wurde Vareniclin zusätzlich mit Bupropion verglichen. Nach 12 Wochen betragen die Abstinenzquoten unter Vareniclin 44 Prozent, unter Bupropion 30 Prozent und in der Placebobehandlung 17 bzw. 18 Prozent. Nach einem Jahr sanken die Quoten auf 21 bzw. 22 Prozent (Vareniclin), 14 bzw. 16 Prozent (Bupropion) und 8 bzw. 10 Prozent (Placebo). (dkfz Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg)

● **Detox N**

Das Medikament Detox N - eine von Prof. Dr. Wolfgang Kox entwickelte Kombination aus Spritze und Medikament - soll ebenfalls die Suchtsymptome unterdrücken. Genaue Inhaltsstoffe (verschiedene Pflanzenextrakte), Wirkungsweisen und Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Therapievoraussetzung: „Der Patient muss den festen Willen haben, für immer mit dem Rauchen aufhören zu wollen und gleichzeitig bestimmte Verhaltensweisen ändern.“

Detox N wird in einem Berliner Lifestyle-Institut (futuremed aesthetic center) verabreicht.

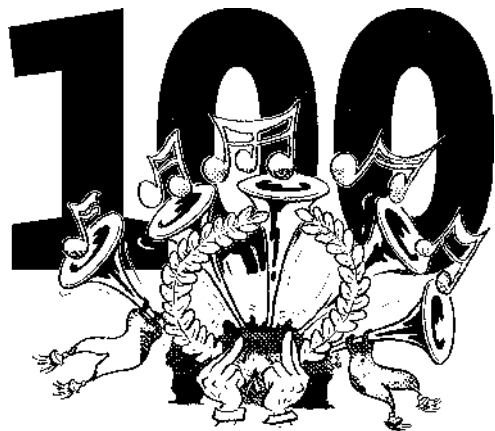
Kosten: 410 Euro

► Kudzu-Pflanze

Seit einigen Jahren wird gelegentlich die chinesische Kudzu-Pflanze - verwandt mit den heimischen Bohnengewächsen - zum Abgewöhnen des Rauchens empfohlen. Kudzu enthält nämlich in den Blättern, Samen (Bohnen) und Wurzeln Isoflavonoide. Sie schränken das Verlangen nach einem weiteren Zigaretten-Konsum ein, weil sie die gleichen Rezeptoren im Gehirn besetzen wie Nikotin und dienen praktisch als Nikotin-Ersatz.

► Venturi-Filter

Der Raucher zieht dabei nicht unmittelbar an der Zigarette, sondern an einer Zigarettenspitze, die auf einem **physikalischem Prinzip** beruhend, dem Rauch - in vier Stufen von 15 - 95 % zunehmend - Nikotin und Teer entzieht. Dadurch kann der Körper über vier Wochen hinweg entwöhnt werden.



Trara! Trara! Trara!

Jetzt sind Sie herzlich in die Riege der Nichtraucher aufgenommen. Und wie heißt es so schön?

26 *Immer sauber bleiben und ein schönes Leben noch!*

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 um die 4,- Euro für Zigaretten ausgeben. Als Nichtraucher haben Sie etwa 120 Euro und pro Jahr etwa 1500 Euro für schöne Dinge des Lebens zur Verfügung.

Wegen einer mindestens teilweisen Kostenübernahme für Entwöhnungskurse fragen Sie bitte bei Ihrer Krankenkasse nach.

Die Kostenübernahme ist je nach Krankenkasse unterschiedlich. Sie reicht vom Festbetrag bis zu einem Zuschuss von 75 %.



Gib nie auf !

Fazit

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** - Wanderungen, Radtouren, 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.