

## **Nikotinsucht**

**Rauchen schädigt die Gesundheit, verursacht Herz- und Gefässerkrankungen, löst Krebs aus: Jede und jeder weiss es, auf jeder Zigarettenpackung steht es. Dennoch: Mehr als ein Viertel aller Erwachsenen (38% der Männer und 27% der Frauen) pafft. Unter den Jugendlichen ist die Zahl sogar noch höher. Tendenz: Weiter steigend. Höchste, aller- höchste Zeit zum Aufhören, und zwar hier und jetzt! Doch der Ausstieg aus der Nikotinsucht ist Schwerarbeit und für viele Raucherinnen und Raucher ein Dauerbrenner.**

Die letzte Zigarette? Hatten wir doch schon! Sofortstopp oder stufenweise Reduktion? Längst ausprobiert! Akupunktur, Depotpflaster, Gruppentherapie? Schnee von gestern! Was ein richtiger Raucher ist, brennt ohnehin nicht so schnell nieder. Da bringt Hypnose höchstens das grosse Kopfweh, da helfen Nasensprays höchstens beim Niesen, da kitzeln Nikotinkaugummis bestenfalls den geteerten Gaumen. Warum? Ganz einfach: Was zählt, ist vor allem der Wille. Wer wirklich mit Rauchen aufhören will, muss das auch wirklich wollen. Dann hat er, nach allen wissenschaftlichen Erkenntnissen, auch gute Chancen, es zu schaffen – gerade mit und dank der Hilfe einer der erwähnten Entwöhnungsmethoden. Neuerdings gibt es sogar eine erfolgversprechende Antiraucherpille namens Zyban, welche das Rauchverlangen sowie die Entzugssymptome (Reizbarkeit, Depression, Konzentrationschwäche, Angst, Schlafstörungen usw.) lindern soll. Die Voraussetzung ist auch hier: Nur wer hart entschlossen ist, seine Sucht zu bekämpfen, kommt von ihr los.

### ***Ernüchternde Statistiken***

Allerdings: Nur rund ein Drittel aller Rauchenden will weg vom Glimmstängel. Von diesem Drittel schaffen gerade mal zwanzig Prozent den definitiven Ausstieg, also sechs von hundert Personen! Alle anderen, die es immer wieder versuchen, leben vielleicht für Tage oder Wochen, allenfalls für Monate zigarettenfrei – dann, plötzlich, wiehert es wieder, das Cowboyferd des Rauchers. Gemeinhin heisst es, wer das erste Jahr rauchfrei übersteht, hat die Sucht überwunden. Doch auch Rückfälle nach längerer Zeit sind keineswegs unbekannt. Fünf Jahre nach dem Rauchstopp an einer Party eine Zigarette, nur eine – und erneut bricht

der Damm! Suchtexperten erstaunt dieser Umstand nicht: Nikotin, so wissen sie, besitzt ein erheblich grösseres und subtiler wirkendes Abhängigkeitspotential als die Volksdroge Nummer 1 Alkohol. In diesem Zusammenhang besonders erschreckend ist die Zahl der 80 000 Jugendlichen, die in der Schweiz jedes Jahr mit dem Rauchen anfangen.

Um den Entschluss zum Rauchstopp zu fördern, braucht es, so die Meinung vieler Fachleute, seriöse Information über die Gefahren des Rauchens. Dabei geht es nicht zuletzt darum, die von der Zigarettenindustrie besetzten Bilder von Freiheit und Abenteuer endlich radikal von den falschen Rauchzeichen zu befreien.

### ***Wer raucht, erkrankt 11-mal häufiger an Lungenkrebs!***

Die Gründe, die gegen das Rauchen sprechen, sind so offensichtlich, die Beweise dafür, wie schädlich der blaue Dunst ist, sind so unanfechtbar, dass sich eigentlich auch eingefleischte Raucher über das Risiko, das sie mit jeder Zigarette eingehen, wundern müssten. Dazu nur einige Stichworte:

- Mit einem Päckli Zigaretten pro Tag verringern Sie Ihre Lebenserwartung um acht bis neun Jahre.
- Wer raucht, erkrankt 11-mal häufiger an Lungenkrebs! Raucher setzen sich einer massiv erhöhten Gefahr von Kehlkopf- und Gaumenkrebs aus. Auch das Risiko von Nieren-Blasen-, Gebärmutter-, Brust- und anderen Krebsformen wird durch Zigarettenkonsum gesteigert.
- Der Zigarettenrauch besitzt nicht nur eine gefässverengende Wirkung, sondern schädigt auf längere Sicht praktisch jedes Organ: Raucher hören schlechter, haben schlechtere Zähne und sehen weniger gut.
- Rauchen ist auch ein Potenzkiller ersten Grades. Gemäss einer von der Boston University Medical School durchgeführten Studie waren von 1'000 erektionsgestörten Männern 780 Raucher!
- Raucher schaden schliesslich nicht nur sich selbst, sondern auch anderen, die den Qualm passiv einatmen müssen.

### ***Gefährlicher als Nikotin: Der Zigarettenrauch***

Rauchen ist ein Suchtverhalten – eine Krankheit, kein Lebensstil. Unmittelbarer Auslöser der Sucht ist das Hauptalkaloid der zu den Nachtschattengewächsen gehörenden Tabakpflanze *Nicotiana tabacum*. Dieses, das Nikotin, stimuliert in erster Linie das Zentralnervensystem. Je nach Dosis und Anwendungsart wirkt es anregend oder beruhigend auf Herzfrequenz, Blutkreislauf und Magen-Darm-Trakt. Nikotin beeinflusst aber nicht, wie lange vermutet, die Blutgerinnung und die Fliesseigenschaften des Blutes (ist also nicht für die bei Rauchern erhöhte Zahl der Herzinfarkte verantwortlich). Obwohl das Alkaloid ein Gift ist, das in höherer Konzentration – bei oraler Aufnahme ca. 1 mg/kg Körpergewicht – tödlich ist, geht neueren Untersuchungen zufolge die eigentliche Gefahr vom Tabakrauch aus. Nikotin verursacht zwar die Abhängigkeit, doch der Qualm ist es, der die Gesundheit schädigt. Der Rauch enthält insgesamt etwa 4000 giftige Substanzen, darunter Teerstoffe, Kohlenmonoxid und Stickoxide sowie polyzyklische und aromatische Kohlenwasserstoffverbindungen wie Formaldehyd, Blausäure, Cadmium und andere Schwermetalle.

### ***Zigarette weg! Die Unterstützungstherapien***

**Akupunktur** gehört zu den vielgelobten Methoden der Raucherentwöhnung. Gegen anfängliche Entzugerscheinungen soll Körper- und Ohrakupunktur helfen, wobei die Zigarette nicht mehr schmecken soll. Nötig sind eine bis mehrere Sitzungen. Akupunkturärzte berichten von kurzfristigen Erfolgen von bis zu 50%. Einer englischen Studie zufolge handelt es sich dabei aber um reine Placeboeffekte. Bei einem Test mit aufhörwilligen Rauchern, die mit «Scheinakupunktur» behandelt wurden, wurden nämlich die gleichen Resultate erzielt.

(Quelle: Forsch Komplementärmed 1997; 4:102-05).

Bei einer **Aversionstherapie** wird der Raucher für sein dunstiges Laster bestraft, z. B. durch exzessives Schnellrauchen und anschliessende Übelkeit. Der Nutzen hat sich inzwischen als gleich null herausgestellt.

Die **Gruppentherapie** geht davon aus, dass sich das Nichtrauchen in der Gruppe besser lernen lässt. Wissenschaftliche Untersuchungen fehlen häufig. Der Erfolg ist dann am grössten,

wenn die Gruppentherapie mit der Unterstützung von Nikotinersatzpräparaten (Nikotinpflaster, Nikotinkaugummi, Nikotinsprays) durchgeführt wird.

Gegen die **(Fremd-)Hypnose** zum Rauchstopp werden in der Regel die gleichen Einwände wie bei der Akupunktur erhoben. Auch hier stehen kurzfristig recht hohe Erfolgschancen einem mittel- bis längerfristig nicht unerheblichen Rückfallrisiko gegenüber.

**Nikotinkaugummi** setzen beim Kauen Nikotin frei, das über die Mundschleimhaut aufgenommen wird. Sie können das Rauchverlangen und die Entzugssymptome vor allem dann mildern, wenn zuvor nur in bestimmten Situationen geraucht wurde oder wenn ein plötzliches Verlangen nach der Zigarette auftritt.

**Nikotin- oder Depotpflaster** werden in der Regel für gut wirksam befunden. Über die Klebeschicht gibt das Pflaster Nikotin an die Haut ab, wodurch im Körper ein gleichmässiger Nikotingehalt hergestellt wird. Gute Erfolgschancen in Kombination mit einem verhaltenstherapeutischen Nichtraucherkurs (Gruppentherapie).

**Nasensprays/Inhaler** ersetzen ebenfalls das fehlende Nikotin, wirken aber schneller als Kaugummi. Vorsicht: Möglicherweise können bei Sprays Irritationen der Nasenschleimhaut auftreten. Es gibt auch die mildereren pflanzlichen Kräutersprays aus Kalmuswurzeln, Fenchelöl und Mammutbaumknospen (erhältlich in Apotheken und Drogerien). Der Nikotininhaler lindert das Rauchverlangen und simuliert bzw. ersetzt den Griff zur Zigarette. Er ist auf ärztliche Verordnung erhältlich.

**Pflanzliche Antirauchpräparate** im engeren Sinn gibt es nicht, wohl aber Pflanzen, welche die Raucher mit ihrem Geschmack von der Zigarette abhalten. Bekannt sind das Lobelienkraut (*Lobelia inflata*) und das Homöopathikum *Lobelia D 6*. Daneben gibt es «NTB-Kräuteretten», Kräuter-Zigaretten aus Haselnuss, Papaya, Eukalyptus und Pfefferminze.

**Selbsthilfeanleitungen** gibt es viele, von Allen Carrs «Endlich Nichtraucher!» (Goldmann Verlag, sFr. 14.–/DM 14.90; s. GN 2/98) über Gerhard Leibolds «So werde ich Nichtraucher» (Midena Verlag, sFr. 19.90/DM 19.90) bis zu diversen Motivationskassetten und Autosuggestionen-CDs wie etwa «Zweitausend ohne. Als Nichtraucher ins neue Jahrtausend». Die CD ist im Buchhandel zum Preis von Fr./DM 20.– erhältlich (ISBN 3-00-00-5488-X).

### ***Zyban, die Nichtraucherpille***

Bei Zyban handelt es sich um ein Präparat des britischen Pharma-Multis Glaxo Wellcome. Zufälligerweise wurde entdeckt, dass das zunächst als synthetisches Antidepressivum lancierte Mittel auch hilft, mit dem Rauchen aufzuhören. Allzu hochfliegende Erwartungen an Zyban hat Glaxo Wellcome aber unlängst selber gegenüber dem «Spiegel» in Hamburg gedämpft: «Zyban ist keine Wunderpille, die einen Raucher über Nacht zum Nichtraucher macht» («Der Spiegel», 35/1999).

### ***Drücken Sie die Zigarette aus – jetzt!***

Experten sind sich einig: Das beste Mittel, mit dem Rauchen aufzuhören, ist, dies sofort zu tun – jetzt, nicht später! Ein langsames Abbauen der täglichen Zigarettenration ist schwieriger durchzuhalten und führt häufiger zu Rückfällen. Neben den unterstützenden Therapien gibt es auch einfache Massnahmen, um die übermächtige Lust nach einer Zigarette «umzupolen»:

- Essen Sie einen Apfel.
- Treiben Sie Sport.
- Putzen Sie dreimal täglich die Zähne.
- Trinken Sie Mineralwasser oder Fruchtsäfte (keinen Kaffee, keinen Alkohol).
- Tragen Sie einen Zettel mit sich herum, auf dem Sie persönlich geschrieben haben: Jetzt höre ich auf zu rauchen!

Noch einmal: Was zählt, ist der Wille. Lassen Sie sich von Rückschlägen nicht entmutigen! Sagen Sie sich: Jetzt erst recht! Seien Sie kreativ! Die Belohnung zeigt sich nicht nur finanziell (mit dem täglichen Verzicht auf eine Packung Zigaretten sparen Sie in einem Jahr locker Fr. 1500.–), sondern auch auf Ihrem Gesundheitskonto. Und auch das Gewissen atmet mit Sicherheit befreiter.

CU

Quelle: A. Vogel's Gesundheits-Nachrichten, Teufen AR (Copyright © 2003)

Verlag A. Vogel AG

Postfach 63

CH-9053 Teufen AR

Telefon 071/335 66 66

Fax 071/335 66 88

E-Mail: [info@verlag-avogel.ch](mailto:info@verlag-avogel.ch)

Website: <http://www.g-n.ch>