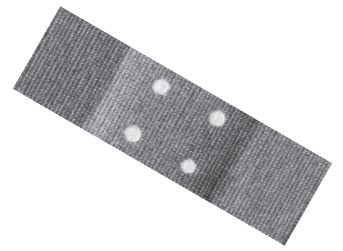


Mit dem Rauchen aufhören – aber wie?



Ganz klar – sich von der Zigarette zu verabschieden, ist nicht ganz einfach. Das liegt zum einen an dem Suchtstoff Nikotin, der abhängig macht: Beim Rauchstopp kommt es dann zu körperlichen Entzugserscheinungen wie Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Nervosität oder auch Hungergefühl. Gleichzeitig besteht neben der körperlichen Abhängigkeit jedoch auch eine psychische Abhängigkeit, die sich in einem heftigen Rauchverlangen und dem Unvermögen, in bestimmten Situationen wie z.B. nach dem Essen, beim Telefonieren oder in Stress-Situationen auf das Rauchen zu verzichten, äußert. Wer das Rauchen aufgeben möchte, muss sich deshalb mit beiden Punkten auseinander setzen: Er muss von der Sucht loskommen und gleichzeitig sein gewohntes Verhalten ändern.

Raucherentwöhnungsprogramme, die auf Verhaltenstherapie, sozialer Unterstützung durch Familie, Freunde und Kollegen und medikamentöser Therapie zur Behandlung der Nikotinabhängigkeit basieren, steigern deshalb die Aussicht auf Erfolg einer Raucherentwöhnung.

Durch die Nikotinersatztherapie, d.h. die vorübergehende Gabe von Nikotin, können die Entzugserscheinungen gelindert und damit der Entwöhnungsprozess erleichtert werden. Während für Raucher mit einem niedrigen oder mittleren, eher unregelmäßigen Tabakkonsum über den Tag der Einsatz von Nikotin-Kaugummis oder alternativ Nikotin-(Lutsch-)tablets geeignet ist, empfiehlt sich für Raucher mit mittlerem und hohem regelmäßigem Konsum über den Tag der Einsatz eines Nikotinpflasters oder die Anwendung eines Nasensprays. Ein weiteres wirkungsvolles Verfahren der medikamentösen Therapie ist die Gabe des verschreibungspflichtigen Entwöhnungsmittels Bupropion. Nikotinersatz und/oder Bupropion haben die größte Erfolgchance, wenn ihr Einsatz innerhalb einer strukturierten Tabakentwöhnung (ärztliche Aufsicht) gewährleistet ist.

Bei der Verhaltenstherapie steht die Überwindung der psychischen Abhängigkeit im Mittelpunkt. Sie wird in Gruppen, aber auch einzeln durchgeführt und besteht aus der Selbstbeobachtungsphase, der akuten Entwöhnungsphase und einer Phase zur Stabilisierung des Entwöhnungserfolges und der Rückfallprophylaxe.

Wichtig bei der Raucherentwöhnung ist auch die Unterstützung in Ihrem sozialen Umfeld: Informieren Sie Familie und Freundeskreis darüber, dass Sie aufhören wollen oder aufgehört haben und bitten Sie um Unterstützung, z.B. Sie in „ganz schweren Stunden“ durch gemeinsame Aktivitäten wie Spaziergänge oder Radtouren abzulenken.

Methoden der Raucherentwöhnung gibt es viele, doch generell gilt: „Ohne Mühe“ oder „im Schlaf“ werden Sie sich nicht vom Nikotin befreien können - Anbietern, die Ihnen dies versprechen, sollten Sie links liegen lassen. Bei der Raucherentwöhnung kommt es auf Sie an: Sie müssen den festen Willen zum Durchhalten haben und selber aktiv werden.

Fortsetzung ►

Die KV - Sprechstunde
für Patienten:
Immer am letzten Dienstag
im Monat um 18 Uhr

**KV - die Dachorganisation der
niedergelassenen Ärzte und
Psychotherapeuten in Berlin**

► Fortsetzung

Tipps für Lebenspartner, Freunde und Familienangehörige von Rauchern

Wenn Ihr Partner oder ein Freund von Ihnen mit dem Rauchen aufhören möchte, können Sie ihm den Rücken stärken, indem Sie z.B.

- das Aufhören gemeinsam feiern
- Zuversicht zeigen, dass es diesmal klappen wird
- durch gemeinsame Unternehmungen die Gedanken vom Rauchen ablenken
- zum Durchhalten ermutigen.

Übrigens ...

Bei der Suche nach einem Facharzt für Lungen- und Bronchialheilkunde in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 32 22 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

