

# THEMA DES MONATS

## Mit dem Rauchen aufhören – das ist der größte Wunsch des Rauchers

Wie paradox der Titel auch klingen mag, gemäß einer ausführlichen Studie, die vom Deutschen Krebsforschungszentrum DKFZ als Tabakatlas veröffentlicht wurde, versuchen über 65% aller Raucher, wieder mit dem gesundheitsschädigenden Rauchen aufzuhören. Dabei benötigt der Ausstieg aus der Nikotinsucht meist mehrere Versuche. Immerhin 76% der Aussteiger schafft es ohne fremde Hilfe, während der Rest geeignetes Aufklärungsmaterial, Nikotinersatzprodukte (z.B. Nikotinpflaster) oder E-Zigaretten zur Raucherentwöhnung verwendet.

### **Nikotin-Konsum ist eine heimtückische Sucht**

Nikotin stimuliert die Freisetzung des Botenstoffes Dopamin im Belohnungszentrum, was das Gehirn in ein Wohlgefühl versetzt. Eine kurzfristige Aktivierung bestimmter Hirnbereiche setzt ein, die sich auf das Lernen und die Gedächtnisbildung positiv auswirkt. Es schleichen sich schnell Verhaltensmuster ein, um die Befriedigung der Sucht zu ermöglichen. So wird der Tabak trotz Warnzeichen unverzichtbarer Begleiter zum Kaffee, nach dem Essen, mit Alkohol, beim Zusammensein mit Freunden oder Stress auf Arbeit.

### **Motivation für den Nikotin-Stopp**

Als Motivation zum Aufhören nennen die Ausstiegswilligen häufig folgende Gründe:

- Sorge um die eigene Gesundheit
- Vorbild für die Kinder sein
- hoher Preis des Tabakkonsums
- um Passivraucher zu schützen
- auf ärztlichen Rat
- Rauchverbote und gesellschaftliche Missbilligung

### **Rauchausstieg bringt Verbesserung der Gesundheit**

In der Tat, Rauchen ist nicht mehr cool und schon gar nicht gesund, denn Raucher sterben im Schnitt 10 Jahre

früher als Nie-Raucher. Welche Auswirkungen hat denn der Rauchstopp im Detail auf die Gesundheit?

- **nach 20 Minuten**  
Herzfrequenz und Blutdruck sinken
- **nach 12 Stunden**  
CO-Spiegel im Blut wie bei einem Nichtraucher
- **nach 2 – 12 Wochen**  
Herz-Kreislauf- und Lungenfunktion verbessert
- **nach 1 – 9 Monaten**  
Husten und Kurzatmigkeit verringert
- **nach 1 Jahr**  
Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen ähnelt dem eines Nichtrauchers
- **nach 5 Jahren**  
Risiko für einen Schlaganfall entspricht dem eines Nichtrauchers
- **nach 10 Jahren**  
halbiertes Risiko für Lungenkrebs im Vergleich zu einem Raucher

### **Wie gelingt der Ausstieg aus dem Tabakwahn?**

Während der körperliche Entzug bereits nach wenigen Wochen gelingt, sind es vor allem die angeeigneten Verhaltensmuster, die den Ausstieg erschweren. Die psychische Gewöhnung an die zuvor erlebten Reize und Stimmungen bleibt über Jahre bestehen und erschwert den dauerhaften Ausstieg aus der Tabakabhängigkeit. So ist das weitere Zusammensein mit Rauchern, die unter Umständen sogar zu den besten Freunden zählen, während den Ausstiegsbemühungen aus dem Tabakzwang oft ein Ding der Unmöglichkeit.

### **Rauchstopp mit Verhaltenstherapie und Akupunktur**

Als erfolgreichste Unterstützung für den Rauchstopp hat sich in unserer Praxis die Verhaltenstherapie ergänzt mit Akupunktur erwiesen. Diese Kombination erwies sich auch nach erfolglosen Versuchen als die wirkungsvollste.

