

Gesundheitsgespräch

Titel: Die letzte Zigarette

Sendedatum: 14.01.2012

I. Rauchentwöhnung und Naturheilkunde

Dem folgenden Text liegt ein Interview mit Dr. med. Artur Wölfel vom Krankenhaus für Naturheilweisen in München zugrunde.

Rauchentwöhnung ist keine klassische Domäne der Naturheilkunde. Dennoch können Raucher, die ihrer Sucht ein Ende bereiten wollen, Methoden der klassischen Naturheilkunde heranziehen, um sich auf diese Weise Unterstützung zu holen.

Dass Rauchen schadet, ist kein Geheimnis. "Täglich sterben in Deutschland etwa 300 Menschen an den Folgen des Rauchens", sagt Dr. Artur Wölfel vom Krankenhaus für Naturheilweisen in München. "Wenn man erfahren würde, dass täglich ein Jumbojet mit 300 Insassen abstürzen würde, würde man nicht mehr fliegen. Dass ebenso viele täglich am Rauchen sterben, hält aber keinen davon ab, weiterzumachen."

Ordnungstherapie statt erhobener Zeigefinger

Weil Raucher dazu neigen, den Schaden, den sie sich selbst zufügen, zu verdrängen, kann der naturheilkundliche Ansatz der Ordnungstherapie weiterhelfen. Statt mit erhobenem Zeigefinger dem Raucher zu erklären, wie schädlich sein Verhalten ist, gilt es zu vermitteln, welche Vorteile er hat, wenn er nicht mehr raucht. Um mit seinem Laster zu brechen, müssen sich Raucher umprogrammieren.

Medizinische Fakten

Oft herrscht die Meinung vor: "Rauchen schädigt die Lunge". Zwar ist klar, dass Lungenkrebs prozentual gesehen überwiegend durch Rauchen verursacht wird, doch die Folgen des Rauchens gehen weit darüber hinaus.

Schadstoffe im Rauch

Wer Zigarettenrauch inhaliert, bringt auf diese Weise eine Vielzahl an Schadstoffen in die Lunge: Kohlenmonoxid, Stickoxid, Chrom, Arsen, Cadmium, Nickel, Benzol, Dioxin und weitere hochgiftige Substanzen finden so Zugang in den menschlichen Körper. Chronische obstruktive

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

Atemwegserkrankungen werden dadurch begünstigt, die oberen Atemwege werden anfälliger für Infekte. Doch auch das Herz-Kreislauf-System wird in Mitleidenschaft gezogen. Die Gefahr eines Schlaganfalls wächst mit jedem Zigarettenzug. Auch Sexualprobleme wie Unfruchtbarkeit oder Erektionsstörungen können auf das Rauchen zurückgehen.

Suchtmacher Nikotin

Nikotin ist ein starkes Nervengift, das auf spezielle Neurotransmitter im Zentralnervensystem wirkt und hat somit unter anderem Einfluss auf die Ausschüttung von Dopamin und die sogenannten Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin. Abhängig von der Dosis kann Nikotin sowohl stimulierend als auch hemmend wirken. Niedrig dosiert kann Nikotin sogar zu einer gesteigerten Leistungsfähigkeit und zu einer verbesserten Gedächtnisleistung führen. Diese vermeintlich angenehmen Nebeneffekte sind es jedoch auch, die zu einer sowohl psychischen als auch körperlichen Abhängigkeit führen können. Bleibt das Nikotin aus, fühlt man sich plötzlich müde, gereizt und unausgeglichen.

Regeneration nach dem Aufhören

Chronische Raucher schenken im Schnitt etwa acht Jahre ihres Lebens her, im Extremfall sogar mehr. Wer es jedoch schafft, mit dem Rauchen aufzuhören, betreibt dadurch nicht nur Schadensbegrenzung, sondern gibt damit seinem Körper auch die Chance, sich zu regenerieren.

"Wenn Sie als ehemaliger Raucher fünf Jahre nicht mehr rauchen, sinkt zum Beispiel das Herzinfarktisiko wieder auf das Risiko eines Nichtraucherers. Nach fünf Jahren senkt sich auch das Lungenkrebsrisiko um die Hälfte. Auch schon nach einem Jahr ist das Risiko einer koronaren Herzerkrankung um die Hälfte abgesunken im Vergleich zu ihrem Risiko vorher. Raucherhusten normalisiert sich schon nach ein paar Monaten." Dr. Artur Wölfel vom Krankenhaus für Naturheilweisen in München

Messbare Ergebnisse des Rauchverbots

Bereits ein Jahr nach Einführung des Rauchverbots in öffentlichen Gebäuden sind die Ereignisse eines akuten Koronarsyndroms in deutschen Notaufnahmen um 17 Prozent zurück gegangen.

"Sie sehen also: Mit dem Rauchen aufzuhören rentiert sich immer und zu jedem Zeitpunkt und in jedem Alter, sowohl wegen der kurzfristigen Verbesserung der Befindlichkeit, als auch wegen der langfristigen Reduktion des Risikos relevanter Erkrankungen." Dr. Artur Wölfel vom Krankenhaus für Naturheilweisen in München

Ordnungstherapie und Umprogrammierung

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

Eine Säule in der Naturheilkunde ist die sogenannte Ordnungstherapie. Mit ihr geht der Naturheilkundler der Frage nach, wie man Gesundheit erhalten kann, wie man Gesundungsprozesse fördern kann oder Gesundheit wieder herstellt. Für den Patienten bedeutet Ordnungstherapie: Nicht nur auf Gewohnheiten verzichten, sondern neue Lebensinhalte entdecken.

"Da geht es um das richtige Verhältnis von Anspannung und Entspannung im Alltag. Es geht darum, ein Gesundheitsbewusstsein zu schaffen und den Patienten zum Handeln, zur Verantwortlichkeit gegenüber sich selbst zu motivieren." Dr. Artur Wölfel vom Krankenhaus für Naturheilweisen in München

Ein weitreichender Schritt

Ordnungstherapie verlangt eine Veränderung der Lebensführung, die über den reinen Nikotinverzicht hinausgeht – langfristig oft ein sehr schwieriges Unterfangen.

"Der Blick bei der Raucherentwöhnung darf nicht nur der sein: Was ist mein langfristiges Risiko, sondern: was ist mein kurzfristiger Gewinn? Ob Naturheilkunde oder nicht, es geht um Motivation des Patienten, es geht um Erfolgsaussichten, die der Patient sich selbst gibt. Und in der Richtung gilt es, dem Patienten zu helfen und auf den Weg zu bringen."

Dr. Artur Wölfel vom Krankenhaus für Naturheilweisen in München

Umprogrammierung heißt: Alternativen schaffen

Das Konzept des naturheilkundlichen Arztes ist zunächst ein gesundheitspädagogisches. Es geht darum, nicht nur langfristige Risiken zu sehen, sondern dem Patienten auch die kurzfristigen Erfolge vermitteln zu können:

- Dass nach zwei, drei Tagen, nachdem man mit dem Rauchen aufgehört hat, sich tatsächlich die Sinneszellen regenerieren, Geschmack und Geruch besser werden.
- Dass das Haut- und Körpergefühl besser wird.
- Dass der chronische Hustenreiz sich schon nach einigen Wochen lindern lässt.
- Dass auch die Sexualität eine ganz andere Bedeutung gewinnen kann. Viele Raucher leiden an einer deutlich verminderten Libido. Auch Erektionsprobleme können die Folge sein

Die Motivation zu einem kurzfristig besseren Lebensgefühl sollte die Motivation sein, mit dem Rauchen aufzuhören.

Fragen stellen – neue Antworten finden

Langfristig betrachtet bedeutet Ordnungstherapie, das gesamte Lebenskonzept auf den Prüfstand zu heben:

Warum rauche ich?

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

Was kommt an die Stelle des Rauchens?

Beispiele: Wer geraucht hat, um zu entspannen, braucht neue Möglichkeiten der Entspannung. Das kann Chi Gong sein oder regelmäßige Bewegung. Wem Rauchen ein Genuss war, braucht neue, andere Genüsse. Dabei kann die Ernährung eine große Rolle spielen. So mancher ehemalige Raucher entdeckt dabei beispielsweise die Freude am Kochen.

Umprogrammierung heißt: Eine Nichtraucheridentität entwickeln

"Ordnungstherapie heißt wirklich eine Umprogrammierung im Kopf, indem ich die Werte neu setze, indem ich mich wirklich frage: Habe ich einen kurzfristigen bis mittelfristigen positiven Effekt, wenn ich gesundheitsfördernd lebe, indem ich Bewegung, vernünftiger Ernährung, dem Lebensrhythmus von Anspannung und Entspannung, von Feiern und Arbeit Raum gebe. Ordnungstherapie ist der Versuch, den Menschen im Sinne einer Gesundheitspädagogik auf den Weg zu bringen, diese neue Nichtraucheridentität zu entwickeln." Dr. Artur Wölfel vom Krankenhaus für Naturheilweisen in München

Unterstützende Mittel

Von heute auf morgen mit dem Rauchen aufzuhören, ist nicht leicht. Viele wünschen sich eine Tablette, die sie nehmen können: Die Tablette würde sie aufhören lassen zu rauchen, und alles andere bliebe beim Alten. Doch so ein Wundermittel existiert nicht. Aber es gibt durchaus Methoden, Raucher auf ihrem Weg aus der Sucht zu unterstützen.

Ohrakupunktur

Eine Dauernadel im Ohr kann laut Dr. Wölfel helfen, mit dem Rauchen aufzuhören. Allerdings nur dann, wenn der Patient wirklich willens ist, das Rauchen sein zu lassen. Nur, wer seine Erfolgsaussichten positiv einschätzt, kann sich von einer Ohrakupunktur Unterstützung erwarten.

Sanfte Mittel gegen Entzugerscheinungen

Auch wer motiviert ist, kann unter Entzugerscheinungen leiden. Reizbarkeit und Ermüdung sind oft die Folge.

- Die **Homöopathie** kann helfen:

Bei Reizbarkeit oder Ungeduld: Nux vomica D12

Bei Konzentrationsschwäche oder Erschöpfung: Acidum phosphoricum D12

Gegen die Lust auf Tabak: Plantago maior D12 oder Lobelia D12

Eine Hilfe gegen die Entzugssymptomatik kann auch die **Hydrotherapie** sein: Wechselgüsse, Ganzkörpergüsse und kneipp'sche Anwendungen wirken bei Anspannung oder Erschöpfung.

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

Ist das ganze vegetative Nervensystem überstimuliert, bietet die **Pflanzenheilkunde** Heilmittel wie die Passionsblume, von der man weiß, dass sie das vegetative Nervensystem stärkt. Auch Avena Sativa (echter Hafer) kann helfen, Gleichgewichtsstörungen des vegetativen Nervensystems in der Entziehungsphase zu überwinden.

Wichtig: All diese Mittel können in jedem Fall jedoch nur unterstützende Maßnahmen darstellen.

"Globoli oder Tabletten alleine reichen nicht, um mit dem Rauchen aufzuhören."
Dr. Artur Wölfel vom Krankenhaus für Naturheilweisen in München

Rückfallprävention

Wohl dem, der mit dem Rauchen aufhören konnte. Doch für viele Ex-Raucher ist die Versuchung nach wie vor groß. Um nicht in alte Muster zurückzufallen, gilt es, im Gleichgewicht mit sich selbst zu bleiben.

"Wenn in meinem Leben sinngebende Dinge weg brechen, werde ich wieder anfällig sein. Ich habe zwar keine körperliche Abhängigkeit mehr, aber die psychischen Muster stellen sich wieder ein." Dr. Artur Wölfel vom Krankenhaus für Naturheilweisen in München

Beispiel

Wer früher geraucht hat, um mit der Zigarette Stress abzubauen, hat im Zuge einer Ordnungstherapie gelernt, sich anderweitig zu entspannen: durch Rhythmisierung des Alltags, durch das Erlernen von Entspannungsübungen, durch regelmäßige Bewegung. Fallen diese Komponenten plötzlich weg, besteht die Gefahr, in das alte Muster zurückzufallen, und es droht der erneute Griff zur Zigarette.

"Ich muss immer wieder schauen: Bin ich im Gleichgewicht, bin ich im Reinen mit mir selbst? Falls nein: Woran hakt es? Die Lust auf eine Zigarette ist ein Signal dafür, dass im Gesamtgleichgewicht vielleicht etwas nicht stimmt." Dr. Artur Wölfel vom Krankenhaus für Naturheilweisen in München

Bemühen um die Nichtraucheridentität

Nicht in alte Muster fallen heißt auf das (Nicht-)Rauchen übertragen: Permanentes Bemühen um die Nichtraucheridentität. Früher rauchte man "Erfolg", "Emanzipation" und "Abenteuer", wie es die Werbung suggerierte. Seit dem Verbot von Zigarettenwerbung in Kino und Fernsehen und dem allgemeinen Rauchverbot in öffentlichen Gebäuden und Gaststätten dürfte es ehemaligen Rauchern inzwischen leichter fallen, sich als Nichtraucher zu identifizieren.

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.

Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2011

II. Die letzte Zigarette – Moderne Methoden der Raucherentwöhnung

Der folgende Text basiert auf einem Interview mit Dr. Christoph Kröger vom IFT, Institut für Therapieforschung in München.

Mehr als 100.000 Menschen sterben jährlich in Deutschland frühzeitig, weil sie Zigaretten rauchen - das ist so, als würde täglich ein voll besetzter Jumbo-Jet abstürzen. Der größere Teil stirbt an Krebserkrankungen. Viele sterben auch an Herz-Kreislaufkrankungen, Schlaganfall, Herzinfarkt oder chronischem Bluthochdruck. Und dann gibt es noch die Todesfälle aufgrund chronischer Atemwegserkrankungen, Lungenerkrankungen und Asthma. Aber wie aufhören?: Akupunktur, Nikotinpflaster, Ratgeber oder Pillen – all das ist umsonst. Beim nächsten Café-Besuch, der nächsten Party oder der ersten Stress-Situation sind alle guten Vorsätze wieder vergessen: Der Glimmstängel brennt, und das schlechte Gewissen nagt. Wer jetzt denkt, "Ganz genau, das kenne ich!", befindet sich in guter Gesellschaft. Denn nur bei drei von hundert Versuchen gelingt es Rauchern, sich dauerhaft vom blauen Qualm zu verabschieden.

Die tückische Sucht und ihr Geständnis

"Die letzte Zigarette!" - Welcher Raucher hat in seiner Suchtkarriere nicht schon gleich mehrere davon genossen. Natürlich ist es demütigend, wenn es wieder einmal nicht geklappt hat, mit dem Rauchen aufzuhören. Und doch gehört genau das zu jeder Raucherkarriere dazu, denn zum Aufhören gehören meist mehrere Anläufe. Insbesondere die psychische aber auch die körperliche Abhängigkeit müssen in den Griff bekommen werden.

Was die Nikotinsucht fast unbesiegbar macht...

Nikotin wirkt sich im Gehirn positiv aus, denn jede Zigarette erzeugt wie andere Drogen ein Wohlgefühl. Das Geheimnis der Zigarette ist, dass sie schneller als jede andere Droge wirkt - nämlich innerhalb von nur sieben Sekunden. Wenn man erschöpft ist oder etwas geschafft hat, kann man sich ganz schnell belohnen. Zigaretten wirken einerseits beruhigend, wenn man angespannt ist, andererseits aufputschend, wenn man wenig Energie hat.

"Die unterschiedliche Wirkung hängt davon ab, wie geraucht wird. Dafür haben Raucher ein gutes Gespür. Wenn sie stärker inhalieren, wirkt Nikotin anders, als wenn sie schwächer inhalieren. Es hängt also von der Dosis und der emotionalen Ausgangslage ab." Dr. Christoph Kröger vom Institut für Therapieforschung in München

Psychische und physische Abhängigkeit

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 © Bayerischer Rundfunk 2011

Laut Dr. Kröger werden beide Abhängigkeiten unterschätzt:

- Die körperliche Abhängigkeit ist bei einem Drittel der Raucher sehr stark ausgeprägt. Das sind diejenigen, die schon morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen rauchen müssen und mehr als 20 Zigaretten rauchen.
- Dann gibt es diejenigen, die gar kein Problem damit haben, morgens oder auch tagelang nicht zu rauchen, dann aber in bestimmten Situationen rauchen müssen. Das ist nur extrem schwer zu überwinden, weil das Gehirn mit jedem Zug lernt, dass die Zigarette etwas Gutes ist - beim Kaffeetrinken, beim Telefonieren, im Stress. Und dieses ständige "Überlernen" (zehn Züge pro Zigarette; bei 20 Zigaretten also 200mal am Tag) macht die psychische Abhängigkeit aus. Raucher fühlen sich diesen Situationen völlig hilflos ausgeliefert.

Tief im Gehirn verankert - das Suchtgedächtnis

Auch bei Gelegenheitsraucher hinterlässt die Sucht Spuren im Gehirn, von denen die Wissenschaft noch nicht weiß, ob sie jemals wieder verschwinden. Das Gehirn bekommt bei jedem Zigarettenzug einen Impuls durch das Nikotin. Ein Belohnungsreiz entsteht, der die Gehirnstruktur verändert: Es werden mehr Nervenenden bereit gehalten, an denen das Nikotin andocken kann, damit das positive Gefühl noch besser verwertet wird.

"Pointiert ausgedrückt: Rauchen führt zu einer Erkrankung des Gehirns. Es entstehen mehr Nervenzellen, die auf Nikotin ansprechen und es einfordern, wenn man aufhört zu rauchen. Diese Rebellion äußert sich im Verlangen nach einer Zigarette, dem automatischen Gedanken ans Rauchen oder auch in körperlichen Entzugserscheinungen. Wenn man mit dem Rauchen aufhört, bildet sich diese Veränderung nur ganz langsam zurück, und man weiß nicht, ob das Gehirn jemals wieder seinen alten Zustand erreicht." Dr. Christoph Kröger vom Institut für Therapieforschung in München

Einmal süchtig - immer süchtig?

Die meisten Raucher werden zwar in den ersten Tagen und Wochen rückfällig, aber es gibt auch Raucher, die nach zehn oder 15 Jahren rückfällig geworden sind. Das geht dann ganz schnell: Innerhalb von zwei bis drei Wochen ist man beim alten Rauchverhalten angelangt, weil das Gehirn das alles schon mal gelernt und nicht vergessen hat.

"Zumindest für die ersten zehn bis 20 Jahre nach der Abstinenz kann man davon ausgehen, dass Rauchen immer wieder mal ein Thema ist. Vielleicht gilt das auch ein Leben lang. Das, was einmal gelernt wurde, ist so stark, dass ich keinem raten würde, kontrolliert zu rauchen." Dr. Christoph Kröger vom Institut für Therapieforschung in München

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 © Bayerischer Rundfunk 2011

Aber es gibt Leute, denen es gelingt, kontrolliert zu rauchen

Es gibt von allen Regeln Ausnahmen, so Dr. Kröger. Raucher, die beispielsweise nur eine Zigarette pro Woche rauchen, gibt es tatsächlich. Aber das sind Einzelfälle. Dabei handelt es sich meist um Menschen, die nie körperlich abhängig waren. Im Vergleich zu der Droge Alkohol entwickelt sich eine Abhängigkeit beim Rauchen sehr schnell. Bei Alkohol muss man sehr lange und sehr viel trinken, um abhängig zu werden. Bei Zigaretten dauert dies nur ein paar Wochen. Natürlich hängt das auch von der jeweiligen Veranlagung ab. Es gibt Personen, die weniger gut auf die positiven Effekte einer Zigarette ansprechen oder bei denen der Körper das Nikotin langsamer abbaut - sie haben dann weniger Bedarf zu rauchen und ein geringeres Risiko abhängig zu werden.

Tipp: "Nur eine einzige!" Das Ende vom Leben als Nichtraucher?

Die Abstinenz zu unterbrechen, ist ein großes Risiko. Denn der Körper gewöhnt sich blitzschnell wieder an die Zigarette. Es wird dann sehr schwer, keine zweite zu rauchen - nicht am selben Tag, aber später. Der Körper hat sein altes Lernprogramm wieder hochgefahren, und morgen oder übermorgen wird er sagen: "Das war doch ganz nett, ich will noch eine!"

Daher der Tipp von Dr. Kröger: Keine - auch nicht diese eine! Es lohnt sich einfach nicht!

Wege in die Abstinenz

Die Hürden sind groß, und ein Leben ohne Zigaretten ist nur schwer vorstellbar. Wer sich aber ernsthaft mit seinem Rauchverhalten auseinandersetzt und vielleicht auch wagt, genauer hinzusehen, warum der Glimmstängel in bestimmten Situationen das Leben so erleichtert, der bringt schon eine wesentliche Voraussetzung mit: sich der eigenen Wünsche und Bedürfnisse bewusst werden. Erst daraus kann die Entscheidung wachsen, dem Rauchen ein Ende zu bereiten.

Aufhören ist ein Prozess

Von einem auf den anderen Tag wird niemand zum Nichtraucher. Die Hälfte aller Raucher hat schon einmal probiert, mit dem Rauchen aufzuhören. Es gehört schon fast dazu, dass man einmal erfolglos aufgehört hat. Wenn man sich die Erfolgreichen anschaut, ist der erste Schritt immer, dass sie ihre Motivation überprüft haben: "Will ich tatsächlich aufhören?" Das sollte man sich genau und möglichst auch schriftlich überlegen, beginnend mit der Frage: Was ist eigentlich das Schöne an der Zigarette? Eine Gefahr beim Aufhören ist nämlich, dass man die Zigarette verteufelt und vergisst, was man Gutes an ihr hat und hatte.

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.

Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2011

"Die ständige Belohnung, die man mit sich herumträgt - das kann nichts und niemand sonst bieten, kein Ehepartner, keine Kinder, keine Arbeit und auch nicht die besten sportlichen Erfolge und das schönste Essen. Wenn man rauchfrei leben will, dann entscheidet man sich auch gegen diesen positiven Kick. Viele Raucher merken das erst, wenn sie aufgehört haben. Außerdem kann man mit der Zigarette sein Gewicht gut regulieren. Viele Leute entwickeln nach dem Aufhören mehr Appetit und sind dann frustriert, wenn sie zunehmen." Dr. Christoph Kröger vom Institut für Therapieforschung in München

Wer kann beim Aufhören helfen

Die Entscheidung und der Wille zum Aufhören bzw. zum rauchfreien Leben müssen von dem Raucher mitgebracht werden. Er kann natürlich dabei unterstützt werden, die positiven Aspekte des Rauchens gegen die negativen abzuwägen. Aber irgendwann sollte er selbst die klare Entscheidung treffen: "Ich möchte jetzt aufhören!" Wie bei jeder Entscheidung kommen natürlich auch irgendwann Zweifel. Dann kann es helfen,

- wenn man Unterstützung hat,
- wenn man sich aufgeschrieben hat, warum rauchfrei leben will, oder
- wenn man sich eine Belohnung gesetzt hat.

"Wenn Sie für sich entschieden haben, dem Rauchen ein Ende zu setzen, dann ist es am besten, von heute auf morgen aufzuhören: Punkt und Schluss! Das hört sich zwar schwer an, hat aber den großen Vorteil, dass Sie dann den Kopf frei haben für ein Leben ohne Zigarette. Wenn es trotzdem nicht klappt und falls Sie schon mehrfach erfolglos versucht haben, sich von Ihrer Sucht zu befreien, ist vielleicht ein Gruppenprogramm für Sie sinnvoll." Dr. Christoph Kröger vom Institut für Therapieforschung in München

Tipp: Gemeinsam aufhören

Gemeinsam mit anderen Leidensgenossen werden der Zigarettenkonsum beendet und das rauchfreie Leben geplant. Der Vorteil: Man lernt, welches die kritischen Situationen sind, und was es dann für Alternativen geben könnte. Man erhält Unterstützung von dem Anleiter der Gruppe, einem Spezialisten, und kann von den Erfahrungen der anderen Gruppenmitglieder lernen.

Nikotinersatzprodukte

Alle Nikotinersatzprodukte führen dem Körper Nikotin zu. Damit werden die körperlichen Entzugserscheinungen wie Heißhunger und schlechte Laune gedämpft. Das hat den Vorteil, dass man sich dann mehr auf die Verhaltensänderung konzentrieren kann.

Laut Dr. Kröger haben sich Pflaster, Kaugummis und Lutschtabletten in der Praxis gut bewährt. Die Gefahr ist nur, dass man sie unterdosiert oder nicht

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 © Bayerischer Rundfunk 2011

lange genug einnimmt. Wenn man sich für Nikotinersatzprodukte entscheidet, dann sollte man das aber auch konsequent machen - also das große und nicht das kleine Pflaster für Leute, die 20 Zigaretten und mehr geraucht haben!

Tipp: Und wenn es schlimm wird, ruhig noch einen Kaugummi dazu kauen.

Nebenwirkungen der Nikotinersatzprodukte

"Nikotinersatzprodukte sind so gut wie ungefährlich", erklärt Dr. Kröger. Denn die Begleit- und Folgeerkrankungen des Rauchens entstehen nicht durch das Nikotin, sondern aufgrund des Kondensats und des Kohlenmonoxids. Das Nikotin wird über die Ersatzpräparate ganz vorsichtig und langsam in den Körper abgegeben. Der Kick im Gehirn, der für die Abhängigkeit wesentlich ist, tritt nicht ein. Die Andockstellen im Körper haben aber etwas zu futtern. In der Zwischenzeit gewöhnt man sich an ein neues Leben und schleicht das Ganze dann langsam aus.

Tipp: Zusätzlich eine professionelle Betreuung wie das Rauchertelefon, Raucherberatungsstellen oder auch den Hausarzt aufsuchen.

Rauchertelefon: Telefonische Raucherberatung

Tel.: 0800 / 141 81 41 (Täglich von 16.00 - 20.00 Uhr außer an gesetzlichen Feiertagen) Kostenfreie Information für entwöhnungswillige Raucher, Ex-Raucher und deren Angehörige. Auch Therapieangebote vor Ort können hier erfragt werden. www.stmugv.bayern.de

IFT-Gesundheitsförderung

www.rauchfrei-programm.de

Dort gibt es Informationen über Gruppenprogramme zur Raucherentwöhnung und Hinweise zu Kursen in Ihrer Nähe.

Institut für Raucherberatung: "Starten statt warten"

Rauchfrei werden mit Unterstützung

www.rauchfreiwerden.de

Pillen gegen das Rauchen?

Laut Dr. Kröger gibt es zwei verschreibungspflichtige Pillen gegen das Rauchen.

Seit 2007 gibt es **Champix**, ein Medikament, das die Andockstellen im Gehirn füttert, die sonst auf das Nikotin der Zigarette warten. Die Erfahrungen mit dem Medikament sind recht gut. Raucher berichten, dass ihnen Zigaretten nicht mehr schmeckten, als sie Champix eingenommen hatten. Ebenso wie beim **Zyban**, dem älteren Präparat, sind die Nebenwirkungen zu beachten und vom Arzt zu kontrollieren. Die Medikamente sollten nur verschrieben werden, wenn Nikotinersatzpräparate nicht geholfen haben. Zyban ist ursprünglich ein Mittel gegen Depressionen und kann das Verlangen nach einer Zigarette mildern.

Wichtig: Wie für alle Medikamente gilt jedoch: Die Motivation und den Willen zum Aufhören kann einem niemand abnehmen.

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.

Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2011

Was taugen Hypnose und Akupunktur?

Bei diesen Methoden muss man selbst nicht so viel beitragen – man lässt sich eher "bedienen". Solche und andere alternative Methoden sind sehr gefragt, denn es kann anstrengend sein, mit dem Rauchen aufzuhören.

"Leider gibt es keine Studien, die belegen, dass Hypnose oder Akupunktur erfolgreicher sind als eine Scheinbehandlung (Placebo), wiewohl ich einige Menschen kenne, die erfolgreich damit aufgehört haben. Meine Erfahrung im Bereich der Raucherentwöhnung zeigt, dass es schwer ist, etwas vorauszusagen. Vieles, was sich auf dem Markt tummelt, ist wissenschaftlich nicht abgesichert. Ich würde diese Methoden nicht empfehlen, sondern zu einem verhaltenstherapeutischen Gruppenprogramm raten, da hier die Erfolge am größten sind." Dr. Christoph Kröger vom Institut für Therapieforschung in München

Endlich Nichtraucher – die ersten Schritte danach

Mit dem Aufhören allein ist es nicht getan. Ohne Zigarette muss das Leben neu geordnet und müssen viele eingeübte Situationen "überlernt" werden. Wer weiß, was auf einen zukommt, kann den Hürden gefasster ins Auge sehen - besonders wenn man sich vergegenwärtigt, dass man sich gleichzeitig auch belohnt.

Entzugserscheinungen, die auftreten können

"Personen, die vor allem in Stresssituationen geraucht haben, können erhöhte Nervosität zeigen, sich unruhig fühlen und ruhelos. Andere berichten von depressiven Verstimmungen und Niedergeschlagenheit. Es ist bekannt, dass Nikotin leicht antidepressiv wirkt. Personen, die die Zigarette zur Stimmungsaufhellung benutzt haben, können darunter leiden, dass sie dieses Hilfsmittel jetzt nicht mehr haben. Auch von erhöhter Ängstlichkeit ist berichtet worden, denn Nikotin wirkt Angst lösend. Außerdem sollten Sie auf plötzliche Heißhungerattacken gefasst sein, weil Nikotin den Appetit unterdrückt hat und der Körper jetzt einiges nachholt." Dr. Christoph Kröger vom Institut für Therapieforschung in München

Neue sinnliche Entdeckungen

Der Geruchs- und der Geschmackssinn verbessern sich. Viele Raucher sind erstaunt, wenn sie merken, wie reduziert sie ihre Umwelt vorher wahrgenommen haben. Aber auch ganz lebenswichtige Dinge verbessern sich schnell: Der Blutdruck und der Kohlenmonoxidgehalt im Blut normalisieren sich. Dann sinken die Risiken für Erkrankungen der Lunge und des Kreislaufs und als letztes auch das Krebsrisiko. Nach zehn bis 15 Jahren haben Raucher in etwa dasselbe Risiko, an Krebs zu erkranken, wie Nichtraucher.

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

Verursacht das Rauchen bleibende Schäden?

Laut Dr. Kröger bleiben die Veränderungen im Gehirn lange bestehen. Nach heutiger Erkenntnis kann man nicht sagen, ob sie wieder verschwinden oder nicht. Aber viele andere Schäden, die durchs Rauchen verursacht sind, sind reversibel, also umkehrbar - es sei denn, die Gefäße sind schon zerstört. Ein Raucherbein zum Beispiel ist leider nicht mehr zu reparieren.

So nützen Sie als "Nicht-mehr-Raucher" Ihrer Gesundheit

- **Schon 20 Minuten** nach Ihrer letzten Zigarette sinkt der Blutdruck auf den persönlichen Normalwert.
 - **Nach 12 Stunden** normalisiert sich die durch Kohlenmonoxid blockierte Sauerstoffaufnahme ins Blut und entlastet Herz und Lunge.
 - **Nach zwei Tagen** wird der Geruchs- und Geschmackssinn besser.
 - **Nach einer Woche** ist das akute Herzinfarkt-Risiko schon um ein Drittel reduziert.
 - **Nach zwei Monaten** ist die Lungenleistung um fast 30 Prozent besser, und die Schleimhäute der Lungen beginnen sich zu erholen.
 - **Nach einem Jahr** ist das Lungenkrebs-Risiko um die Hälfte gesunken, und die Hirndurchblutung hat sich normalisiert.
 - **Nach fünf bis acht Jahren** ist das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall wie das eines Nichtraucherers.
 - **Nach 15 Jahren** ist das Krebsrisiko wie das eines Nichtraucherers.
- (Quelle: Dr. Marianne Koch in: "Mein Gesundheitsbuch", dtv.)

Rückfallprophylaxe - Strategien gegen Ausreden

In der Arbeit raunzt der Kunde ins Telefon, der Chef meckert am Ergebnis der letzten Erhebung herum, und auch daheim hängt der Haussegen schief. Wenn das nicht Gründe genug sind, sich selber richtig zu verwöhnen - mit einer Zigarette natürlich! Doch das muss nicht sein.

Wo liegen die Hauptgefahren, wieder rückfällig zu werden?

Das Hauptrisiko ist Stress, so Dr. Krögers Einschätzung. Wenn man unter Stress gerät, wenn das alltägliche Leben aus den Fugen gerät, und man nicht mehr den normalen Rhythmus hat, dann greift der Körper spontan auf sein altes Repertoire zurück. Dann wird das Denken ausgeschaltet, um die Spannung zu reduzieren. Da gibt es für Raucher ein gutes Mittel - die Zigarette. Der Körper weiß das, und in solchen Situationen werden die Widerstandskräfte gegen das Rauchen erlahmen. Dann nimmt der alte Automatismus überhand, und plötzlich raucht man wieder - aus diesem Grund werden Personen rückfällig.

Tipps: Wie man sich vor der Versuchung schützen kann

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 © Bayerischer Rundfunk 2011

- **Umgang mit Stress:** Gegen Stress kann man sich schützen, indem man das Leben so aufbaut, dass man viele Möglichkeiten hat, Stress abzubauen zu können. Da Stress zum Leben dazugehört, ist es wichtig, alle Situationen, in denen man früher geraucht hat, stabil zu "überlernen". So weiß man, was man stattdessen machen kann.
- **Notfallkarten:** "Für die erste Zeit danach sind solche Karten gut geeignet. In einer Risikosituation müssen Sie dann gar nicht groß denken und groß kämpfen, sondern nur einen Zettel herausholen, auf dem Sie den wichtigsten Grund fürs Aufhören notiert haben - sei es, dass die Kinder in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen sollen, sei es der eigenen Gesundheit zuliebe. Möglicherweise steht auf dem Zettel aber auch nur die Telefonnummer des Rauchertelefons. Es geht darum, ganz kurzfristige Strategien zu haben, da solche Verlangensattacken meistens nur fünf bis zehn Minuten andauern", so Dr. Kröger.
- **Notfallset:** Das Notfallset beinhaltet Gegenstände, mit denen man sich von der kritischen Situation und dem auftretenden Verlangen nach einer Zigarette ablenken kann. Dies kann eine Gewürznelke oder eine Chilischote sein, auf die man beißt, oder ein MP3-Player mit rhythmischer Musik oder mit Entspannungsinstruktionen.
- **"Flucht":** Dann gibt es auch die Möglichkeit, aus der Situation, der Gaststätte beispielsweise, zu flüchten: "Ich geh jetzt erst mal eine Runde spazieren!" Diese Radikalkur ist nur am Anfang nötig. Sie müssen ganz bestimmt kein Leben ohne Gaststätten und Rotwein führen. Doch bevor Sie stabil sind, ist es wichtig, Risikosituationen als solche zu erkennen.

Wie sollte man mit Niederlagen umgehen?

Wenn man sofort wieder das rauchfreie Programm in Kraft setzt, alle Zigaretten wegwirft und wieder die klare Entscheidung trifft, nicht zu rauchen, dann muss aus diesem Vorfall kein Rückfall werden. Wichtig wäre, sich aktiv Hilfe und Unterstützung zu holen.

Es ist also nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören!

Mit dem Rauchen aufzuhören, bringt immer etwas - Stolz zum Beispiel, es geschafft zu haben. Und es bringt viel Lebensqualität, egal in welchem Alter und egal, wie viel man geraucht hat. Das, was der Raucher als Vorteil der Zigarette gesehen hat, ist nach kurzer Zeit vergessen - vorausgesetzt dass man die Bedürfnisse anders stillen kann: beispielsweise durch Bewegung oder durch andere Aktivitäten, die Spaß machen.

Gesundheitsgespräch Bayern 2 am 14.01.2012

III. Rauchentwöhnung und Naturheilkunde

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 © Bayerischer Rundfunk 2011

Dem folgenden Text liegt ein Interview mit Dr. med. Artur Wölfel vom Krankenhaus für Naturheilweisen in München zugrunde.

Rauchentwöhnung ist keine klassische Domäne der Naturheilkunde. Dennoch können Raucher, die ihrer Sucht ein Ende bereiten wollen, Methoden der klassischen Naturheilkunde heranziehen, um sich auf diese Weise Unterstützung zu holen.

Dass Rauchen schadet, ist kein Geheimnis. "Täglich sterben in Deutschland etwa 300 Menschen an den Folgen des Rauchens", sagt Dr. Artur Wölfel vom Krankenhaus für Naturheilweisen in München. "Wenn man erfahren würde, dass täglich ein Jumbojet mit 300 Insassen abstürzen würde, würde man nicht mehr fliegen. Dass ebenso viele täglich am Rauchen sterben, hält aber keinen davon ab, weiterzumachen."

Ordnungstherapie statt erhobener Zeigefinger

Weil Raucher dazu neigen, den Schaden, den sie sich selbst zufügen, zu verdrängen, kann der naturheilkundliche Ansatz der Ordnungstherapie weiterhelfen. Statt mit erhobenem Zeigefinger dem Raucher zu erklären, wie schädlich sein Verhalten ist, gilt es zu vermitteln, welche Vorteile er hat, wenn er nicht mehr raucht. Um mit seinem Laster zu brechen, müssen sich Raucher umprogrammieren.

Medizinische Fakten

Oft herrscht die Meinung vor: "Rauchen schädigt die Lunge". Zwar ist klar, dass Lungenkrebs prozentual gesehen überwiegend durch Rauchen verursacht wird, doch die Folgen des Rauchens gehen weit darüber hinaus.

Schadstoffe im Rauch

Wer Zigarettenrauch inhaliert, bringt auf diese Weise eine Vielzahl an Schadstoffen in die Lunge: Kohlenmonoxid, Stickoxid, Chrom, Arsen, Cadmium, Nickel, Benzol, Dioxin und weitere hochgiftige Substanzen finden so Zugang in den menschlichen Körper. Chronische obstruktive Atemwegserkrankungen werden dadurch begünstigt, die oberen Atemwege werden anfälliger für Infekte. Doch auch das Herz-Kreislauf-System wird in Mitleidenschaft gezogen. Die Gefahr eines Schlaganfalls wächst mit jedem Zigarettenzug. Auch Sexualprobleme wie Unfruchtbarkeit oder Erektionsstörungen können auf das Rauchen zurückgehen.

Suchtmacher Nikotin

Nikotin ist ein starkes Nervengift, das auf spezielle Neurotransmitter im Zentralnervensystem wirkt und hat somit unter anderem Einfluss auf die Ausschüttung von Dopamin und die sogenannten Stresshormone Adrenalin und

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

Noradrenalin. Abhängig von der Dosis kann Nikotin sowohl stimulierend als auch hemmend wirken. Niedrig dosiert kann Nikotin sogar zu einer gesteigerten Leistungsfähigkeit und zu einer verbesserten Gedächtnisleistung führen. Diese vermeintlich angenehmen Nebeneffekte sind es jedoch auch, die zu einer sowohl psychischen als auch körperlichen Abhängigkeit führen können. Bleibt das Nikotin aus, fühlt man sich plötzlich müde, gereizt und unausgeglichen.

Regeneration nach dem Aufhören

Chronische Raucher schenken im Schnitt etwa acht Jahre ihres Lebens her, im Extremfall sogar mehr. Wer es jedoch schafft, mit dem Rauchen aufzuhören, betreibt dadurch nicht nur Schadensbegrenzung, sondern gibt damit seinem Körper auch die Chance, sich zu regenerieren.

"Wenn Sie als ehemaliger Raucher fünf Jahre nicht mehr rauchen, sinkt zum Beispiel das Herzinfarktrisiko wieder auf das Risiko eines Nichtraucher. Nach fünf Jahren senkt sich auch das Lungenkrebsrisiko um die Hälfte. Auch schon nach einem Jahr ist das Risiko einer koronaren Herzerkrankung um die Hälfte abgesunken im Vergleich zu ihrem Risiko vorher. Raucherhusten normalisiert sich schon nach ein paar Monaten." Dr. Artur Wölfel vom Krankenhaus für Naturheilweisen in München

Messbare Ergebnisse des Rauchverbots

Bereits ein Jahr nach Einführung des Rauchverbots in öffentlichen Gebäuden sind die Ereignisse eines akuten Koronarsyndroms in deutschen Notaufnahmen um 17 Prozent zurück gegangen.

"Sie sehen also: Mit dem Rauchen aufzuhören rentiert sich immer und zu jedem Zeitpunkt und in jedem Alter, sowohl wegen der kurzfristigen Verbesserung der Befindlichkeit, als auch wegen der langfristigen Reduktion des Risikos relevanter Erkrankungen." Dr. Artur Wölfel vom Krankenhaus für Naturheilweisen in München

Ordnungstherapie und Umprogrammierung

Eine Säule in der Naturheilkunde ist die sogenannte Ordnungstherapie. Mit ihr geht der Naturheilkundler der Frage nach, wie man Gesundheit erhalten kann, wie man Gesundungsprozesse fördern kann oder Gesundung wieder herstellt. Für den Patienten bedeutet Ordnungstherapie: Nicht nur auf Gewohnheiten verzichten, sondern neue Lebensinhalte entdecken.

"Da geht es um das richtige Verhältnis von Anspannung und Entspannung im Alltag. Es geht darum, ein Gesundheitsbewusstsein zu schaffen und den Patienten zum Handeln, zur Verantwortlichkeit gegenüber sich selbst zu motivieren." Dr. Artur Wölfel vom Krankenhaus für Naturheilweisen in München

Ein weitreichender Schritt

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

Ordnungstherapie verlangt eine Veränderung der Lebensführung, die über den reinen Nikotinverzicht hinausgeht – langfristig oft ein sehr schwieriges Unterfangen.

"Der Blick bei der Raucherentwöhnung darf nicht nur der sein: Was ist mein langfristiges Risiko, sondern: was ist mein kurzfristiger Gewinn? Ob Naturheilkunde oder nicht, es geht um Motivation des Patienten, es geht um Erfolgsaussichten, die der Patient sich selbst gibt. Und in der Richtung gilt es, dem Patienten zu helfen und auf den Weg zu bringen."

Dr. Artur Wölfel vom Krankenhaus für Naturheilweisen in München

Umprogrammierung heißt: Alternativen schaffen

Das Konzept des naturheilkundlichen Arztes ist zunächst ein gesundheitspädagogisches. Es geht darum, nicht nur langfristige Risiken zu sehen, sondern dem Patienten auch die kurzfristigen Erfolge vermitteln zu können:

- Dass nach zwei, drei Tagen, nachdem man mit dem Rauchen aufgehört hat, sich tatsächlich die Sinneszellen regenerieren, Geschmack und Geruch besser werden.
- Dass das Haut- und Körpergefühl besser wird.
- Dass der chronische Hustenreiz sich schon nach einigen Wochen lindern lässt. Dass auch die Sexualität eine ganz andere Bedeutung gewinnen kann. Viele Raucher leiden an einer deutlich verminderten Libido. Auch Erektionsprobleme können die Folge sein

Die Motivation zu einem kurzfristig besseren Lebensgefühl sollte die Motivation sein, mit dem Rauchen aufzuhören.

Fragen stellen – neue Antworten finden

Langfristig betrachtet bedeutet Ordnungstherapie, das gesamte Lebenskonzept auf den Prüfstand zu heben:

Warum rauche ich?

Was kommt an die Stelle des Rauchens?

Beispiele: Wer geraucht hat, um zu entspannen, braucht neue Möglichkeiten der Entspannung. Das kann Chi Gong sein oder regelmäßige Bewegung. Wem Rauchen ein Genuss war, braucht neue, andere Genüsse. Dabei kann die Ernährung eine große Rolle spielen. So mancher ehemalige Raucher entdeckt dabei beispielsweise die Freude am Kochen.

Umprogrammierung heißt: Eine Nichtraucheridentität entwickeln

"Ordnungstherapie heißt wirklich eine Umprogrammierung im Kopf, indem ich die Werte neu setze, indem ich mich wirklich frage: Habe ich einen kurzfristigen bis mittelfristigen positiven Effekt, wenn ich gesundheitsfördernd lebe, indem ich Bewegung, vernünftiger Ernährung, dem Lebensrhythmus von Anspannung

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.

Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2011

und Entspannung, von Feiern und Arbeit Raum gebe. Ordnungstherapie ist der Versuch, den Menschen im Sinne einer Gesundheitspädagogik auf den Weg zu bringen, diese neue Nichtraucheridentität zu entwickeln." Dr. Artur Wölfel vom Krankenhaus für Naturheilweisen in München

Unterstützende Mittel

Von heute auf morgen mit dem Rauchen aufzuhören, ist nicht leicht. Viele wünschen sich eine Tablette, die sie nehmen können: Die Tablette würde sie aufhören lassen zu rauchen, und alles andere bliebe beim Alten. Doch so ein Wundermittel existiert nicht. Aber es gibt durchaus Methoden, Raucher auf ihrem Weg aus der Sucht zu unterstützen.

Ohrakupunktur

Eine Dauernadel im Ohr kann laut Dr. Wölfel helfen, mit dem Rauchen aufzuhören. Allerdings nur dann, wenn der Patient wirklich willens ist, das Rauchen sein zu lassen. Nur, wer seine Erfolgsaussichten positiv einschätzt, kann sich von einer Ohrakupunktur Unterstützung erwarten.

Sanfte Mittel gegen Entzugserscheinungen

Auch wer motiviert ist, kann unter Entzugserscheinungen leiden. Reizbarkeit und Ermüdung sind oft die Folge.

- Die **Homöopathie** kann helfen:

Bei Reizbarkeit oder Ungeduld: Nux vomica D12

Bei Konzentrationsschwäche oder Erschöpfung: Acidum phosphoricum D12

Gegen die Lust auf Tabak: Plantago maior D12 oder Lobelia D12

Eine Hilfe gegen die Entzugssymptomatik kann auch die **Hydrotherapie** sein: Wechselgüsse, Ganzkörpergüsse und kneipp'sche Anwendungen wirken bei Anspannung oder Erschöpfung.

Ist das ganze vegetative Nervensystem überstimuliert, bietet die **Pflanzenheilkunde** Heilmittel wie die Passionsblume, von der man weiß, dass sie das vegetative Nervensystem stärkt. Auch Avena Sativa (echter Hafer) kann helfen, Gleichgewichtsstörungen des vegetativen Nervensystems in der Entziehungsphase zu überwinden.

Wichtig: All diese Mittel können in jedem Fall jedoch nur unterstützende Maßnahmen darstellen.

"Globoli oder Tabletten alleine reichen nicht, um mit dem Rauchen aufzuhören."
Dr. Artur Wölfel vom Krankenhaus für Naturheilweisen in München

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

Rückfallprävention

Wohl dem, der mit dem Rauchen aufhören konnte. Doch für viele Ex-Raucher ist die Versuchung nach wie vor groß. Um nicht in alte Muster zurückzufallen, gilt es, im Gleichgewicht mit sich selbst zu bleiben.

"Wenn in meinem Leben sinngebende Dinge weg brechen, werde ich wieder anfällig sein. Ich habe zwar keine körperliche Abhängigkeit mehr, aber die psychischen Muster stellen sich wieder ein." Dr. Artur Wölfel vom Krankenhaus für Naturheilweisen in München

Beispiel

Wer früher geraucht hat, um mit der Zigarette Stress abzubauen, hat im Zuge einer Ordnungstherapie gelernt, sich anderweitig zu entspannen: durch Rhythmisierung des Alltags, durch das Erlernen von Entspannungsübungen, durch regelmäßige Bewegung. Fallen diese Komponenten plötzlich weg, besteht die Gefahr, in das alte Muster zurückzufallen, und es droht der erneute Griff zur Zigarette.

"Ich muss immer wieder schauen: Bin ich im Gleichgewicht, bin ich im Reinen mit mir selbst? Falls nein: Woran hakt es? Die Lust auf eine Zigarette ist ein Signal dafür, dass im Gesamtgleichgewicht vielleicht etwas nicht stimmt." Dr. Artur Wölfel vom Krankenhaus für Naturheilweisen in München

Bemühen um die Nichtraucheridentität

Nicht in alte Muster fallen heißt auf das (Nicht-)Rauchen übertragen: Permanentes Bemühen um die Nichtraucheridentität. Früher rauchte man "Erfolg", "Emanzipation" und "Abenteuer", wie es die Werbung suggerierte. Seit dem Verbot von Zigarettenwerbung in Kino und Fernsehen und dem allgemeinen Rauchverbot in öffentlichen Gebäuden und Gaststätten dürfte es ehemaligen Rauchern inzwischen leichter fallen, sich als Nichtraucher zu identifizieren.

IV. Die letzte Zigarette – Moderne Methoden der Raucherentwöhnung

Der folgende Text basiert auf einem Interview mit Dr. Christoph Kröger vom IFT, Institut für Therapieforschung in München.

Mehr als 100.000 Menschen sterben jährlich in Deutschland frühzeitig, weil sie Zigaretten rauchen - das ist so, als würde täglich ein voll besetzter Jumbo-Jet abstürzen. Der größere Teil dieser Leute stirbt an Krebserkrankungen. Viele sterben auch an Herz-Kreislaufkrankungen, Schlaganfall, Herzinfarkt oder

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 © Bayerischer Rundfunk 2011

chronischem Bluthochdruck. Und dann gibt es noch die Todesfälle aufgrund chronischer Atemwegserkrankungen, Lungenerkrankungen und Asthma. Aber wie aufhören?: Akupunktur, Nikotinpflaster, Ratgeber oder Pillen – all das ist umsonst. Beim nächsten Café-Besuch, der nächsten Party oder der ersten Stress-Situation sind alle guten Vorsätze wieder vergessen: Der Glimmstängel brennt, und das schlechte Gewissen nagt. Wer jetzt denkt, "Ganz genau, das kenne ich!", befindet sich in guter Gesellschaft. Denn nur bei drei von hundert Versuchen gelingt es Rauchern, sich dauerhaft vom blauen Qualm zu verabschieden.

Die tückische Sucht und ihr Geständnis

"Die letzte Zigarette!" - Welcher Raucher hat in seiner Suchtkarriere nicht schon gleich mehrere davon genossen. Natürlich ist es demütigend, wenn es wieder einmal nicht geklappt hat, mit dem Rauchen aufzuhören. Und doch gehört genau das zu jeder Raucherkarriere dazu, denn zum Aufhören gehören meist mehrere Anläufe. Insbesondere die psychische aber auch die körperliche Abhängigkeit müssen in den Griff bekommen werden.

Was die Nikotinsucht fast unbesiegbar macht...

Nikotin wirkt sich im Gehirn positiv aus, denn jede Zigarette erzeugt wie andere Drogen ein Wohlgefühl. Das Geheimnis der Zigarette ist, dass sie schneller als jede andere Droge wirkt - nämlich innerhalb von nur sieben Sekunden. Wenn man erschöpft ist oder etwas geschafft hat, kann man sich ganz schnell belohnen. Zigaretten wirken einerseits beruhigend, wenn man angespannt ist, andererseits aufputschend, wenn man wenig Energie hat.

"Die unterschiedliche Wirkung hängt davon ab, wie geraucht wird. Dafür haben Raucher ein gutes Gespür. Wenn sie stärker inhalieren, wirkt Nikotin anders, als wenn sie schwächer inhalieren. Es hängt also von der Dosis und der emotionalen Ausgangslage ab." Dr. Christoph Kröger vom Institut für Therapieforschung in München

Psychische und physische Abhängigkeit

Laut Dr. Kröger werden beide Abhängigkeiten unterschätzt:

- Die körperliche Abhängigkeit ist bei einem Drittel der Raucher sehr stark ausgeprägt. Das sind diejenigen, die schon morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen rauchen müssen und mehr als 20 Zigaretten rauchen.
- Dann gibt es diejenigen, die gar kein Problem damit haben, morgens oder auch tagelang nicht zu rauchen, dann aber in bestimmten Situationen rauchen müssen. Das ist nur extrem schwer zu überwinden, weil das Gehirn mit jedem Zug lernt, dass die Zigarette etwas Gutes ist - beim Kaffeetrinken, beim Telefonieren, im Stress. Und dieses ständige "Überlernen" (zehn Züge pro

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 © Bayerischer Rundfunk 2011

Zigarette; bei 20 Zigaretten also 200mal am Tag) macht die psychische Abhängigkeit aus. Raucher fühlen sich diesen Situationen völlig hilflos ausgeliefert.

Tief im Gehirn verankert - das Suchtgedächtnis

Auch bei Gelegenheitsraucher hinterlässt die Sucht Spuren im Gehirn, von denen die Wissenschaft noch nicht weiß, ob sie jemals wieder verschwinden. Das Gehirn bekommt bei jedem Zigarettenzug einen Impuls durch das Nikotin. Ein Belohnungsreiz entsteht, der die Gehirnstruktur verändert: Es werden mehr Nervenenden bereit gehalten, an denen das Nikotin andocken kann, damit das positive Gefühl noch besser verwertet wird.

"Pointiert ausgedrückt: Rauchen führt zu einer Erkrankung des Gehirns. Es entstehen mehr Nervenzellen, die auf Nikotin ansprechen und es einfordern, wenn man aufhört zu rauchen. Diese Rebellion äußert sich im Verlangen nach einer Zigarette, dem automatischen Gedanken ans Rauchen oder auch in körperlichen Entzugserscheinungen. Wenn man mit dem Rauchen aufhört, bildet sich diese Veränderung nur ganz langsam zurück, und man weiß nicht, ob das Gehirn jemals wieder seinen alten Zustand erreicht." Dr. Christoph Kröger vom Institut für Therapieforschung in München

Einmal süchtig - immer süchtig?

Die meisten Raucher werden zwar in den ersten Tagen und Wochen rückfällig, aber es gibt auch Raucher, die nach zehn oder 15 Jahren rückfällig geworden sind. Das geht dann ganz schnell: Innerhalb von zwei bis drei Wochen ist man beim alten Rauchverhalten angelangt, weil das Gehirn das alles schon mal gelernt und nicht vergessen hat.

"Zumindest für die ersten zehn bis 20 Jahre nach der Abstinenz kann man davon ausgehen, dass Rauchen immer wieder mal ein Thema ist. Vielleicht gilt das auch ein Leben lang. Das, was einmal gelernt wurde, ist so stark, dass ich keinem raten würde, kontrolliert zu rauchen." Dr. Christoph Kröger vom Institut für Therapieforschung in München

Aber es gibt Leute, denen es gelingt, kontrolliert zu rauchen

Es gibt von allen Regeln Ausnahmen, so Dr. Kröger. Raucher, die beispielsweise nur eine Zigarette pro Woche rauchen, gibt es tatsächlich. Aber das sind Einzelfälle. Dabei handelt es sich meist um Menschen, die nie körperlich abhängig waren. Im Vergleich zu der Droge Alkohol entwickelt sich eine Abhängigkeit beim Rauchen sehr schnell. Bei Alkohol muss man sehr lange und sehr viel trinken, um abhängig zu werden. Bei Zigaretten dauert dies nur ein paar Wochen. Natürlich hängt das auch von der jeweiligen Veranlagung ab. Es gibt Personen, die weniger gut auf die positiven Effekte einer Zigarette

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

ansprechen oder bei denen der Körper das Nikotin langsamer abbaut - sie haben dann weniger Bedarf zu rauchen und ein geringeres Risiko abhängig zu werden.

Tipp: "Nur eine einzige!" Das Ende vom Leben als Nichtraucher?

Die Abstinenz zu unterbrechen, ist ein großes Risiko. Denn der Körper gewöhnt sich blitzschnell wieder an die Zigarette. Es wird dann sehr schwer, keine zweite zu rauchen - nicht am selben Tag, aber später. Der Körper hat sein altes Lernprogramm wieder hochgefahren, und morgen oder übermorgen wird er sagen: "Das war doch ganz nett, ich will noch eine!"

Daher der Tipp von Dr. Kröger: Keine - auch nicht diese eine! Es lohnt sich einfach nicht!

Wege in die Abstinenz

Die Hürden sind groß, und ein Leben ohne Zigaretten ist nur schwer vorstellbar. Wer sich aber ernsthaft mit seinem Rauchverhalten auseinandersetzt und vielleicht auch wagt, genauer hinzusehen, warum der Glimmstängel in bestimmten Situationen das Leben so erleichtert, der bringt schon eine wesentliche Voraussetzung mit: sich der eigenen Wünsche und Bedürfnisse bewusst werden. Erst daraus kann die Entscheidung wachsen, dem Rauchen ein Ende zu bereiten.

Aufhören ist ein Prozess

Von einem auf den anderen Tag wird niemand zum Nichtraucher. Die Hälfte aller Raucher hat schon einmal probiert, mit dem Rauchen aufzuhören. Es gehört schon fast dazu, dass man einmal erfolglos aufgehört hat. Wenn man sich die Erfolgreichen anschaut, ist der erste Schritt immer, dass sie ihre Motivation überprüft haben: "Will ich tatsächlich aufhören?" Das sollte man sich genau und möglichst auch schriftlich überlegen, beginnend mit der Frage: Was ist eigentlich das Schöne an der Zigarette? Eine Gefahr beim Aufhören ist nämlich, dass man die Zigarette verteufelt und vergisst, was man Gutes an ihr hat und hatte.

"Die ständige Belohnung, die man mit sich herumträgt - das kann nichts und niemand sonst bieten, kein Ehepartner, keine Kinder, keine Arbeit und auch nicht die besten sportlichen Erfolge und das schönste Essen. Wenn man rauchfrei leben will, dann entscheidet man sich auch gegen diesen positiven Kick. Viele Raucher merken das erst, wenn sie aufgehört haben. Außerdem kann man mit der Zigarette sein Gewicht gut regulieren. Viele Leute entwickeln nach dem Aufhören mehr Appetit und sind dann frustriert, wenn sie zunehmen."
Dr. Christoph Kröger vom Institut für Therapieforschung in München

Wer kann beim Aufhören helfen

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

Die Entscheidung und der Wille zum Aufhören bzw. zum rauchfreien Leben müssen von dem Raucher mitgebracht werden. Er kann natürlich dabei unterstützt werden, die positiven Aspekte des Rauchens gegen die negativen abzuwägen. Aber irgendwann sollte er selbst die klare Entscheidung treffen: "Ich möchte jetzt aufhören!" Wie bei jeder Entscheidung kommen natürlich auch irgendwann Zweifel. Dann kann es helfen,

- wenn man Unterstützung hat,
- wenn man sich aufgeschrieben hat, warum rauchfrei leben will, oder
- wenn man sich eine Belohnung gesetzt hat.

"Wenn Sie für sich entschieden haben, dem Rauchen ein Ende zu setzen, dann ist es am besten, von heute auf morgen aufzuhören: Punkt und Schluss! Das hört sich zwar schwer an, hat aber den großen Vorteil, dass Sie dann den Kopf frei haben für ein Leben ohne Zigarette. Wenn es trotzdem nicht klappt und falls Sie schon mehrfach erfolglos versucht haben, sich von Ihrer Sucht zu befreien, ist vielleicht ein Gruppenprogramm für Sie sinnvoll." Dr. Christoph Kröger vom Institut für Therapieforschung in München

Tipp: Gemeinsam aufhören

Gemeinsam mit anderen Leidensgenossen werden der Zigarettenkonsum beendet und das rauchfreie Leben geplant. Der Vorteil: Man lernt, welches die kritischen Situationen sind, und was es dann für Alternativen geben könnte. Man erhält Unterstützung von dem Anleiter der Gruppe, einem Spezialisten, und kann von den Erfahrungen der anderen Gruppenmitglieder lernen.

Nikotinersatzprodukte

Alle Nikotinersatzprodukte führen dem Körper Nikotin zu. Damit werden die körperlichen Entzugserscheinungen wie Heißhunger und schlechte Laune gedämpft. Das hat den Vorteil, dass man sich dann mehr auf die Verhaltensänderung konzentrieren kann.

Laut Dr. Kröger haben sich Pflaster, Kaugummis und Lutschtabletten in der Praxis gut bewährt. Die Gefahr ist nur, dass man sie unterdosiert oder nicht lange genug einnimmt. Wenn man sich für Nikotinersatzprodukte entscheidet, dann sollte man das aber auch konsequent machen - also das große und nicht das kleine Pflaster für Leute, die 20 Zigaretten und mehr geraucht haben!

Tipp: Und wenn es schlimm wird, ruhig noch einen Kaugummi dazu kauen.

Nebenwirkungen der Nikotinersatzprodukte

"Nikotinersatzprodukte sind so gut wie ungefährlich", erklärt Dr. Kröger. Denn die Begleit- und Folgeerkrankungen des Rauchens entstehen nicht durch das Nikotin, sondern aufgrund des Kondensats und des Kohlenmonoxids. Das Nikotin wird über die Ersatzpräparate ganz vorsichtig und langsam in den

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.

Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!

© Bayerischer Rundfunk 2011

Körper abgegeben. Der Kick im Gehirn, der für die Abhängigkeit wesentlich ist, tritt nicht ein. Die Andockstellen im Körper haben aber etwas zu futtern. In der Zwischenzeit gewöhnt man sich an ein neues Leben und schleicht das Ganze dann langsam aus.

Tipp: Zusätzlich eine professionelle Betreuung wie das Rauchertelefon, Raucherberatungsstellen oder auch den Hausarzt aufsuchen.

Rauchertelefon: Telefonische Raucherberatung

Tel.: 0800 / 141 81 41 (Täglich von 16.00 - 20.00 Uhr außer an gesetzlichen Feiertagen) Kostenfreie Information für entwöhnungswillige Raucher, Ex-Raucher und deren Angehörige. Auch Therapieangebote vor Ort können hier erfragt werden. www.stmugv.bayern.de

IFT-Gesundheitsförderung

www.rauchfrei-programm.de

Dort gibt es Informationen über Gruppenprogramme zur Raucherentwöhnung und Hinweise zu Kursen in Ihrer Nähe.

Institut für Raucherberatung: "Starten statt warten"

Rauchfrei werden mit Unterstützung

www.rauchfreiwerden.de

Pillen gegen das Rauchen?

Laut Dr. Kröger gibt es zwei verschreibungspflichtige Pillen gegen das Rauchen.

Seit 2007 gibt es **Champix**, ein Medikament, das die Andockstellen im Gehirn füttert, die sonst auf das Nikotin der Zigarette warten. Die Erfahrungen mit dem Medikament sind recht gut. Raucher berichten, dass ihnen Zigaretten nicht mehr schmeckten, als sie Champix eingenommen hatten. Ebenso wie beim **Zyban**, dem älteren Präparat, sind die Nebenwirkungen zu beachten und vom Arzt zu kontrollieren. Die Medikamente sollten nur verschrieben werden, wenn Nikotinersatzpräparate nicht geholfen haben. Zyban ist ursprünglich ein Mittel gegen Depressionen und kann das Verlangen nach einer Zigarette mildern.

Wichtig: Wie für alle Medikamente gilt jedoch: Die Motivation und den Willen zum Aufhören kann einem niemand abnehmen.

Was taugen Hypnose und Akupunktur?

Bei diesen Methoden muss man selbst nicht so viel beitragen – man lässt sich eher "bedienen". Solche und andere alternative Methoden sind sehr gefragt, denn es kann anstrengend sein, mit dem Rauchen aufzuhören.

"Leider gibt es keine Studien, die belegen, dass Hypnose oder Akupunktur erfolgreicher sind als eine Scheinbehandlung (Placebo), wiewohl ich einige Menschen kenne, die erfolgreich damit aufgehört haben. Meine Erfahrung im Bereich der Raucherentwöhnung zeigt, dass es schwer ist, etwas

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 © Bayerischer Rundfunk 2011

vorauszusagen. Vieles, was sich auf dem Markt tummelt, ist wissenschaftlich nicht abgesichert. Ich würde diese Methoden nicht empfehlen, sondern zu einem verhaltenstherapeutischen Gruppenprogramm raten, da hier die Erfolge am größten sind." Dr. Christoph Kröger vom Institut für Therapieforschung in München

Endlich Nichtraucher – die ersten Schritte danach

Mit dem Aufhören allein ist es nicht getan. Ohne Zigarette muss das Leben neu geordnet und müssen viele eingeübte Situationen "überlernt" werden. Wer weiß, was auf einen zukommt, kann den Hürden gefasster ins Auge sehen - besonders wenn man sich vergegenwärtigt, dass man sich gleichzeitig auch belohnt.

Entzugserscheinungen, die auftreten können

"Personen, die vor allem in Stresssituationen geraucht haben, können erhöhte Nervosität zeigen, sich unruhig fühlen und ruhelos. Andere berichten von depressiven Verstimmungen und Niedergeschlagenheit. Es ist bekannt, dass Nikotin leicht antidepressiv wirkt. Personen, die die Zigarette zur Stimmungsaufhellung benutzt haben, können darunter leiden, dass sie dieses Hilfsmittel jetzt nicht mehr haben. Auch von erhöhter Ängstlichkeit ist berichtet worden, denn Nikotin wirkt Angst lösend. Außerdem sollten Sie auf plötzliche Heißhungerattacken gefasst sein, weil Nikotin den Appetit unterdrückt hat und der Körper jetzt einiges nachholt." Dr. Christoph Kröger vom Institut für Therapieforschung in München

Neue sinnliche Entdeckungen

Der Geruchs- und der Geschmackssinn verbessern sich. Viele Raucher sind erstaunt, wenn sie merken, wie reduziert sie ihre Umwelt vorher wahrgenommen haben. Aber auch ganz lebenswichtige Dinge verbessern sich schnell: Der Blutdruck und der Kohlenmonoxidgehalt im Blut normalisieren sich. Dann sinken die Risiken für Erkrankungen der Lunge und des Kreislaufs und als letztes auch das Krebsrisiko. Nach zehn bis 15 Jahren haben Raucher in etwa dasselbe Risiko, an Krebs zu erkranken, wie Nichtraucher.

Verursacht das Rauchen bleibende Schäden?

Laut Dr. Kröger bleiben die Veränderungen im Gehirn lange bestehen. Nach heutiger Erkenntnis kann man nicht sagen, ob sie wieder verschwinden oder nicht. Aber viele andere Schäden, die durchs Rauchen verursacht sind, sind reversibel, also umkehrbar - es sei denn, die Gefäße sind schon zerstört. Ein Raucherbein zum Beispiel ist leider nicht mehr zu reparieren.

So nützen Sie als "Nicht-mehr-Raucher" Ihrer Gesundheit

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
Service-Nummer: 01801/102033
(4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Fax: 089/5900-3862
service@bayern2.de
www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
© Bayerischer Rundfunk 2011

- **Schon 20 Minuten** nach Ihrer letzten Zigarette sinkt der Blutdruck auf den persönlichen Normalwert.
 - **Nach 12 Stunden** normalisiert sich die durch Kohlenmonoxid blockierte Sauerstoffaufnahme ins Blut und entlastet Herz und Lunge.
 - **Nach zwei Tagen** wird der Geruchs- und Geschmackssinn besser.
 - **Nach einer Woche** ist das akute Herzinfarkt-Risiko schon um ein Drittel reduziert.
 - **Nach zwei Monaten** ist die Lungenleistung um fast 30 Prozent besser, und die Schleimhäute der Lungen beginnen sich zu erholen.
 - **Nach einem Jahr** ist das Lungenkrebs-Risiko um die Hälfte gesunken, und die Hirndurchblutung hat sich normalisiert.
 - **Nach fünf bis acht Jahren** ist das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall wie das eines Nichtraucherers.
 - **Nach 15 Jahren** ist das Krebsrisiko wie das eines Nichtraucherers.
- (Quelle: Dr. Marianne Koch in: "Mein Gesundheitsbuch", dtv.)

Rückfallprophylaxe - Strategien gegen Ausreden

In der Arbeit raunzt der Kunde ins Telefon, der Chef meckert am Ergebnis der letzten Erhebung herum, und auch daheim hängt der Haussegen schief. Wenn das nicht Gründe genug sind, sich selber richtig zu verwöhnen - mit einer Zigarette natürlich! Doch das muss nicht sein.

Wo liegen die Hauptgefahren, wieder rückfällig zu werden?

Das Hauptrisiko ist Stress, so Dr. Krögers Einschätzung. Wenn man unter Stress gerät, wenn das alltägliche Leben aus den Fugen gerät, und man nicht mehr den normalen Rhythmus hat, dann greift der Körper spontan auf sein altes Repertoire zurück. Dann wird das Denken ausgeschaltet, um die Spannung zu reduzieren. Da gibt es für Raucher ein gutes Mittel - die Zigarette. Der Körper weiß das, und in solchen Situationen werden die Widerstandskräfte gegen das Rauchen erlahmen. Dann nimmt der alte Automatismus überhand, und plötzlich raucht man wieder - aus diesem Grund werden Personen rückfällig.

Tipps: Wie man sich vor der Versuchung schützen kann

- **Umgang mit Stress:** Gegen Stress kann man sich schützen, indem man das Leben so aufbaut, dass man viele Möglichkeiten hat, Stress abzubauen zu können. Da Stress zum Leben dazugehört, ist es wichtig, alle Situationen, in denen man früher geraucht hat, stabil zu "überlernen". So weiß man, was man stattdessen machen kann.
- **Notfallkarten:** "Für die erste Zeit danach sind solche Karten gut geeignet. In einer Risikosituation müssen Sie dann gar nicht groß denken und groß kämpfen, sondern nur einen Zettel herausholen, auf dem Sie den wichtigsten Grund fürs Aufhören notiert haben - sei es, dass die Kinder in einer

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 © Bayerischer Rundfunk 2011

rauchfreien Umgebung aufwachsen sollen, sei es der eigenen Gesundheit zuliebe. Möglicherweise steht auf dem Zettel aber auch nur die Telefonnummer des Rauchertelefons. Es geht darum, ganz kurzfristige Strategien zu haben, da solche Verlangensattacken meistens nur fünf bis zehn Minuten andauern", so Dr. Kröger.

- **Notfallset:** Das Notfallset beinhaltet Gegenstände, mit denen man sich von der kritischen Situation und dem auftretenden Verlangen nach einer Zigarette ablenken kann. Dies kann eine Gewürznelke oder eine Chilischote sein, auf die man beißt, oder ein MP3-Player mit rhythmischer Musik oder mit Entspannungsinstruktionen.
- **"Flucht":** Dann gibt es auch die Möglichkeit, aus der Situation, der Gaststätte beispielsweise, zu flüchten: "Ich geh jetzt erst mal eine Runde spazieren!" Diese Radikalkur ist nur am Anfang nötig. Sie müssen ganz bestimmt kein Leben ohne Gaststätten und Rotwein führen. Doch bevor Sie stabil sind, ist es wichtig, Risikosituationen als solche zu erkennen.

Wie sollte man mit Niederlagen umgehen?

Wenn man sofort wieder das rauchfreie Programm in Kraft setzt, alle Zigaretten wegwirft und wieder die klare Entscheidung trifft, nicht zu rauchen, dann muss aus diesem Vorfall kein Rückfall werden. Wichtig wäre, sich aktiv Hilfe und Unterstützung zu holen.

Es ist also nie zu spät, mit dem Rauchen aufzuhören!

Mit dem Rauchen aufzuhören, bringt immer etwas - Stolz zum Beispiel, es geschafft zu haben. Und es bringt viel Lebensqualität, egal in welchem Alter und egal, wie viel man geraucht hat. Das, was der Raucher als Vorteil der Zigarette gesehen hat, ist nach kurzer Zeit vergessen - vorausgesetzt dass man die Bedürfnisse anders stillen kann: beispielsweise durch Bewegung oder durch andere Aktivitäten, die Spaß machen.

Bayern 2-Hörerservice

Bayerischer Rundfunk, 80300 München
 Service-Nummer: 01801/102033
 (4 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz/
 Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
 Fax: 089/5900-3862
 service@bayern2.de
 www.bayern2.de

Dieses Manuskript wird ohne Endkorrektur versandt und darf nur zum privaten Gebrauch verwendet werden.
 Jede andere Verwendung oder Veröffentlichung ist nur in Absprache mit dem Bayerischen Rundfunk möglich!
 © Bayerischer Rundfunk 2011