



# Wer bin ich, wenn ich kein Raucher mehr bin?

## Überlegungen zur Raucherentwöhnung

Raucher gehören zu einem exklusiven Club mit beschränkter Mitgliedschaft. Das Rauchen mussten sie sich regelrecht antrainieren, denn anfangs hat ihr Körper noch heftige Abwehrreaktionen gezeigt und auch ihren natürlichen Widerwillen gegen den Geschmack mussten sie erst einmal überwinden. Aber jetzt gehören sie dazu. Zwar ist jedem Raucher bewusst, dass er langfristige Einschränkungen seiner Lebensqualität hinnimmt – aber dafür erhält er den kurzfristigen, beinahe jederzeit verfügbaren Genuss des Nikotins.

Der Raucher zieht psychosoziale Vorteile aus der Zigarette: Genuss, Geselligkeit, Ablenkung, Pause, soziale Einbindung. Dazu kommen die pharmakologischen Auswirkungen des Nikotins: der "Kick", Entspannung, gesteigerte Konzentration, Erhöhung des Grundumsatzes und dadurch Gewichtskontrolle.

Während er diese subjektiven Annehmlichkeiten wahrnimmt, kann der Raucher die Gesundheitsgefahren selektiv ausblenden: Ebenso wie Alkohol bereitet Nikotin das Terrain für sämtliche Zivilisationserkrankungen. Raucher erkranken 64-mal häufiger an Lungenkrebs als Menschen, die rauchfrei leben. Auch für Blasen-, Nierenbecken- und Nierenzellkrebs ist Nikotin ein erheblicher Risikofaktor.

Eigentlich weiß der Raucher das alles. Und er weiß, dass er durch das Rauchen auch andere Menschen gefährden kann: Passivraucher tragen ein erhöhtes Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Lungenkrebs und Asthma bronchiale zu erkranken. Neuere Untersuchungen haben gezeigt, dass auch Haustiere betroffen sind. Bei Hunden und Katzen wurden zum Teil schwerste Schädigungen nachgewiesen, die darauf zurückzuführen sind, dass sie den Rauch in der Wohnungsluft einatmen und bei der Fellpflege abgelagertes Nikotin durch die Schleimhäute aufnehmen.

## "Irgendwann höre ich einfach auf"

Jeder kennt den einen oder anderen, dem das gelungen ist. Allerdings hat Nikotin ein Suchtpotential, das höher ist als bei Heroin oder Kokain. Rückfälle passieren häufiger, meist in den ersten vier Monaten. Erfolgreich sind in der Regel diejenigen, die später angefangen hatten zu rauchen und für die Rauchen weniger identitätsbildend war.

## Entwöhnen ja – aber wie?

In jedem Menschen sitzt ein Teil, der etwas mehr aus seinem Leben machen will –und ein Teil, der das Vertraute und die Bequemlichkeit schätzt und der lieber leidet, als sich zu verändern. Aber es ist nie zu spät, um mit dem Rauchen aufzuhören. Rauchstopp im Alter von 60, 50, 40 oder 30 Jahren erhöht die Lebenserwartung durchschnittlich um 3, 6, 9 und 10 Jahre. Gerade ehemals starke Raucher erleben schnell, dass ihre Kondition sich verbessert, ihr Geruchs- und Geschmackssinn feiner wird und ihre Lebensqualität insgesamt steigt.

## Die Schlusspunkt-Methode

Von jetzt auf gleich wird ohne fremde Hilfe das Rauchen eingestellt. Diese Methode eignet sich für Raucher, die noch nicht mehrere erfolglose Abstinenzversuche unternommen haben und sich einen abrupten Nikotinentzug zutrauen.

Die Erfolgsquote liegt langfristig bei etwa drei Prozent.



## Die Reduktionsmethode

Durch willentliche Anstrengung wird der Zigarettenkonsum mithilfe von "Raucherregeln" eingeschränkt. Diese Methode ist nur in den seltensten Fällen erfolgreich.

## Die Aversionsmethode

Der Patient wird angehalten, so viele Zigaretten zu rauchen, bis ihm übel wird.

Neben den gesundheitlichen Risiken ist diese Therapie sehr unangenehm und ihre Wirkung ist fragwürdig. Sie findet heute kaum noch Anwendung.

## Medikamentöse Raucherentwöhnung

Mit verschreibungsfreien Nikotinersatzprodukten (Pflaster, Kaugummis) wird die Nikotinzufuhr ohne Entzugssymptome allmählich herabgesetzt. Wichtig ist dabei eine 24-stündige Wirkstofffreigabe, da so die oft schwierigen Morgenstunden mit abgedeckt sind. Auch die Naturheilkunde bietet eine breite Palette umstimmender und unterstützender Präparate an.

## Akupunktur

Die Ohrakupunktur nimmt den Zigaretten ihren Geschmack, stärkt den Willen durchzuhalten und fängt Entzugsserscheinungen ab. Der Stoffwechsel wird angeregt, die Verdauung unterstützt. Behandlungsfreie Intervalle werden durch "Dauernadeln" überbrückt und bei bestimmten Indikationen können unterstützend Naturheilpräparate in Akupunkturpunkte injiziert werden.

## Verhaltenstherapie

Das Rauchen wird als erlerntes Verhalten aufgefasst und reflektiert. In der Therapie wird das persönliche Suchtprofil erstellt und ein alternatives Verhalten entwickelt. Dabei ist es besonders wichtig, Techniken zur Selbstkontrolle aufzubauen und einzuüben. Hierzu sind Gruppentherapien sinnvoll.

## Hypnosetherapie

Durch unterschiedliche suggestive Techniken verändert die Hypnosetherapie das Bewusstsein in Richtung Rauchfreiheit. Dabei handelt es sich keineswegs um ein „Schnellverfahren“: Der Klient muss zu Veränderungen seines Verhaltens, seiner Einstellungen und seiner Lebensumstände bereit sein und aktiv mitarbeiten. Ziel ist eine starke Identität und ein positives Selbstbild als Nichtraucher.

Zwischen dem Symptom Rauchen und der Hypnose besteht eine strukturelle Gemeinsamkeit, die in der Therapie genutzt wird: Beides geschieht unbewusst und unwillkürlich. Im Laufe der Behandlung werden verschiedene individuelle Lösungsansätze erarbeitet und eingeübt. Rückfallgefahr und Symptomverschiebungen werden thematisiert und aufgearbeitet, das Selbstvertrauen und die persönliche Kompetenz werden gestärkt. Förderlich ist das Erlernen der Selbsthypnose oder anderer Entspannungstechniken.

Die Erfolgsquoten dieser Therapieform variieren je nach Behandler und gewählter Methode.

Eine hundertprozentig erfolgreiche Methode zur Raucherentwöhnung gibt es nicht. Für den Einzelnen steht es grundsätzlich fifty-fifty, das heißt: Er schafft es, oder er schafft es nicht. Es hat sich aber gezeigt, dass individuell auf den Patienten abgestimmte, kombinierte Therapien häufiger und vor allem dauerhafter ans Ziel führen als standardisierte Einzelverfahren.