

Gemeinschaftspraxis (BAG)

Dr. med. Roger Lux

Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Nikotinentwöhnungsbehandlung

„Weg vom Glimmstängel“

Tipps zur Selbstbehandlung

Der Anteil an Rauchern in Deutschland liegt bei ca. 26% der Bevölkerung ab dem 15. Lebensjahr. Tabakkonsum ist weltweit die wichtigste vermeidbare gesundheitliche Gefährdung. Raucher leben durchschnittlich nicht nur 10 Jahre kürzer, sondern entwickeln regelhaft schwerwiegende organische Erkrankungen.

Auch bestimmte psychische Erkrankungen wie Depressionen treten häufiger auf.

Die Mehrzahl der Raucher kennt sowohl Gründe für als auch gegen das Rauchen, und ist gegenüber einem Rauchstopp auf Grund der bestehenden Tabakabhängigkeit ambivalent eingestellt. Kurzfristig werden Vorteile wie Genuss und Entspannung erlebt. Diesen stehen Nachteile wie gravierende gesundheitliche Beeinträchtigungen gegenüber.

Dieses überwindbare Spannungsfeld gilt es immer wieder zu thematisieren und gedanklich zu überwinden.

Maßnahmen zur Raucherentwöhnung:

Langfristig lassen sich die höchsten Abstinenzquoten durch die Kombination aus *medikamentöser Unterstützung* und *verhaltenstherapeutischen Interventionen* erreichen.

Schlusspunkt-Methode:

Als erfolgreichste Methode zum Erreichen einer Abstinenz hat sich die Schlusspunkt-Methode erwiesen. Sie legen dabei einen Rauchstopp-Tag fest, ab dem nicht mehr geraucht wird. Eine Reduktion des Rauchverhaltens oder eine vorübergehende Abstinenz wird nicht empfohlen.

Ist das Rauchstopp-Datum festgelegt, geht es um die Vorbereitung. Zentral dabei ist es, dass Sie sich ein Alternativverhalten zur Stabilisierung der Rauchfreiheit im Alltag, z.B. was mache ich beim Kaffee trinken, nach dem Essen, auf einer Party etc., aufbauen. Wichtig dabei ist, dass Sie sich dabei positiv verstärken und sich beim Gelingen belohnen.

Niedrigschwellige Angebote:

Hochwertige Angebote der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):

- www.rauchfrei-info.de (Internetseite mit Online-Community und E-mail-Coach)
- www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/das-rauchfrei-ausstiegsprogramm (Rauchfrei Online-Ausstiegsprogramm)
- www.bzga.de/infomaterialien/foerderung-des-nichtrauchens/erwachsene/
- Apps zur Raucherentwöhnung: „Smokerface“, „Smokerstop“

Verhaltenstherapeutische Maßnahmen:

Verhaltenstherapeutische Maßnahmen, die die Krankenkassen anbieten sind hochwirksam und sollten parallel zu den beschriebenen Verfahren eingesetzt werden.

Beispiele:

„Frei von Tabak“, „Tabakentwöhnung nach dem Curriculum für Ärzte“, „Nichtraucher in 5 Tagen“, „Rauchfrei-Programm“, „Konzeptseminar endlich Nichtraucher“.

Andere Maßnahmen:

Hypnose und Akupunktur, die zur Raucherentwöhnung angeboten werden, sind nicht gut erforscht. Hierzu liegen widersprüchliche Studienergebnisse vor und werden somit nicht empfohlen.

Nikotinersatz-Therapie:

Zur Erhöhung der Erfolgswahrscheinlichkeit der Abstinenz empfiehlt sich die zusätzliche Nikotinersatztherapie. Im Gegensatz zur Zigarette verhindert der Einsatz eine Abhängigkeit und lindert die Entzugssymptome. Therapiebeginn sollte unmittelbar nach dem Rauchstopp sein. Dabei sollte die Anfangsdosis ausreichend hoch sein, häufige Anwendungsfehler sind zu niedrige Dosierungen und eine zu kurze Anwendungsdauer. Nach einem Rauchstopp sollten Sie das therapeutische Nikotin mindestens 3 Monate weiter einnehmen.

Zur Verfügung stehen rezeptfreie Nikotin-Pflaster,- Kaugummi, -Lutschtabletten,- Inhalatoren und ein -Nasenspray.

Beispiel: Kombi-Therapie Nicorette® (siehe separates Informationsblatt)

Medikamente:

Beispiel: Bupropion, Zyban® 150 mg ret. Tbl.. Nicht rezeptfrei.

Dosierung:

Tag 1 bis 6: 1 Tbl. Zyban 150 mg 1 mal tgl., ab Tag 7 1 Tbl. 150 mg 2 mal tgl. über maximal 7-9 Wochen.

In der 2. Woche Rauch-Stopp-Tag festlegen und mit dem Rauchen aufhören. Tbl. weiternehmen.

Nebenwirkungen: Schlafstörungen, Mundtrockenheit, Übelkeitsgefühl.

Bitte Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten beachten. Absprache mit dem Arzt.

Beispiel: Vareniclin, Champix® 0,5 (weiss)/ 1,0 mg Tbl. (hellblau), nicht rezeptfrei.

Dosierung:

Tag 1-3: 1 Tbl. Champix 0,5 mg 1 mal tgl., Tag 4-7 1 Tbl. Champix 0,5 mg 2 mal tgl. alle 8-12 Stunden, ab Tag 8 1 Tbl. Champix 1,0 mg 2 mal tgl. über max. 12 Wochen.

In der 2. Woche Rauch-Stopp-Tag festlegen und mit dem Rauchen aufhören. Tbl. weiternehmen.

Es gibt Champix-Startersets und Folgesets mit unterschiedlicher Dosierung.

Nebenwirkungen: Übelkeitsgefühl, Schlaflosigkeit, Kopfschmerzen, Träume.

Bitte Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten beachten. Absprache mit dem Arzt.

Beispiel Nortriptylin, Nortrilen®25 mg Tbl., nicht rezeptfrei.

Dosierung:

Tag 1-10 1 Tbl. Nortilen 25 mg zur Nacht, nach dem 9. Tag Rauch-Stopp-Tag festlegen und mit dem Rauchen aufhören. Tbl. weiternehmen. Ggf. können die Tbl. bis zu einer maximalen Dosis von 75 mg am Abend erhöht werden.

Nebenwirkungen: Mundtrockenheit, Geschmackstörungen, Müdigkeit, Schwindel. Bitte Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten beachten. Absprache mit dem Arzt.

Erfolge der Raucherentwöhnung für den Körper:

Schon nach einem Tag des Nicht-Rauchens verfeinert sich der Geruchs- und Geschmackssinn, 3 Tage danach bessert sich die Atmung, nach 3 Monaten kann sich die Lungenkapazität um 30% erhöhen, 1 Jahr später halbiert sich das Risiko für einen Herzinfarkt, nach 2 Jahren ist das Herzinfarktisiko wieder normal, 10 Jahre nach dem Rauchstopp ist das Lungenkrebsrisiko fast so groß wie bei Nichtrauchern, 15 Jahre nach dem Rauchstopp ist das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen genauso hoch, als hätte man nie geraucht!.

Viel Erfolg wünscht

Ihr Praxisteam Lux