

# Werden Sie Nichtraucher

Um von den Zigaretten loszukommen, reicht guter Wille meist nicht aus. Mit einer **professionellen Anleitung** und etwas Geduld steigen die Erfolgsaussichten deutlich

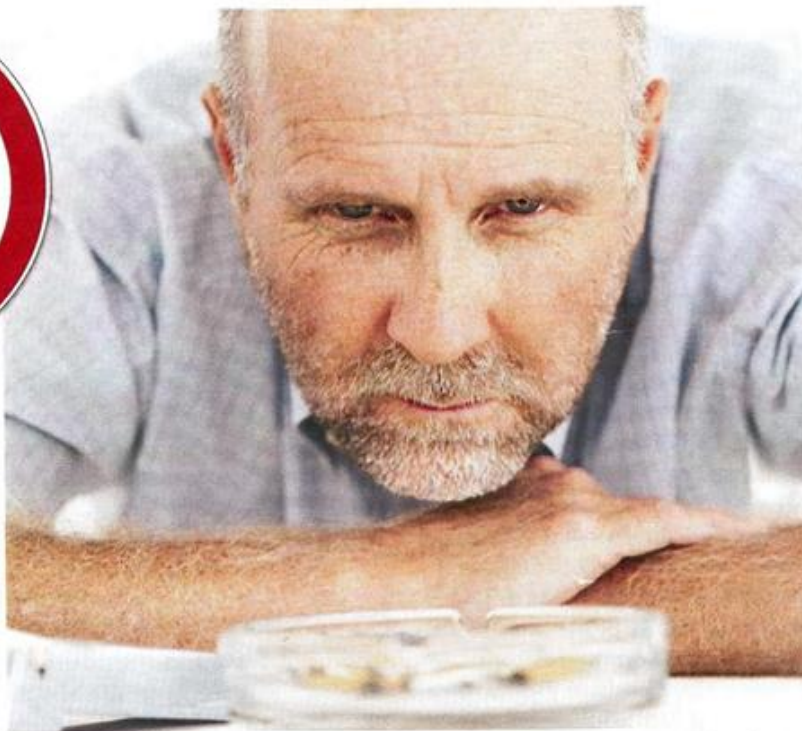


**N**och einmal ziehen, dann ausdrücken und nie wieder eine Zigarette anzünden: So stellen sich viele Raucher den Ausstieg vor. Im Prinzip haben sie recht. Die beste Art, von den Glimmstängeln loszukommen, besteht im radikalen Schnitt, im Aufhören von einem Tag auf den anderen. Fachleute nennen das die Tag-X-Methode.

Im Normalfall funktioniert der Plan mit dem eisernen Willen jedoch kaum. Die überwältigende Mehrheit der von der Qualmerei Genervten hört auf – und fängt wieder an. Nur jedem Zwanzigsten gelingt die Entwöhnung in Eigenregie, berichtet das Münchener Institut für Therapieforschung. Die anderen werden innerhalb eines halben Jahres rückfällig.

## Jeder Fehlversuch ein Fortschritt

Aber die Wissenschaftler haben auch eine gute Nachricht. Mit professioneller Hilfe steigt die Erfolgsquote auf 35 bis 40 Prozent. „Und bei jedem weiteren Versuch wächst die Wahrscheinlichkeit, dass es klappt“, berichtet die Hausärztin Dr. Birgitta Behringer auch Bochum, „weil der Raucher mit fundierter Anleitung lernt, woran es beim letzten Mal noch gefehlt hat.“ Rund ein Viertel der Erwachsenen in Deutschland raucht. Jeder zweite



Schaffe ich das? Nie wieder eine Zigarette, nie wieder einen Aschenbecher brauchen

Raucher würde gern aufhören, hält ein Leben ohne Tabak aber (noch) nicht durch. Birgitta Behringer, die in ihrer Praxis viele aufhörwillige Raucher unterstützt, kennt die typischen Gründe. „Männern macht es vor allem zu schaffen, wenn Freunde in geselliger Runde rauchen und sie ohne Zigarette danebenstehen“, berichtet sie. Frauen sorgen sich eher um ihr Gewicht.

Die Beziehung zwischen Alltag und Zigaretten ist bei vielen Rauchern enger, als sie selbst glauben. Dazu kommt die Nikotin-Abhängigkeit, die das Nichtmehr-Rauchen schwer macht. „In den ersten Tagen plagen viele meiner Patienten Konzentrationsstörungen, Schlaf-

losigkeit und Unruhe“, sagt Behringer. Typische Entzugserscheinungen. Tückisch obendrein: Eine einzige Zigarette reicht oft, um wieder in der Sucht gefangen zu sein. Frauen sind besonders anfällig für Rückfälle. Ihr Suchtgedächtnis ist wohl stärker ausgeprägt als das von Männern, vermuten Forscher.

„Mindestens ein halbes Jahr müssen Ex-Raucher sich selbst kontrollieren und ihr Verhalten bewusst steuern“, erklärt Behringer, „ehe sie gegen die Versuchung einigermaßen gewappnet sind.“ Hilfe bei der Planung sowie Unterstützung nach dem Tag X entscheiden oft mit, ob der Ausstieg gelingt. Hausärztin Behringer spricht die Raucher unter ih-

# Werden Sie Nichtraucher; Ein Interview mit Dr. Birgitta Behringer,

Bochum (HausArzt; Patientenmagazin, 2. Quartal 2011; 24-25)

ren Patienten immer wieder auf ihre Sucht an – auch jene, die sich mit der Qualmerei noch wohlfühlen. „Es ist erwiesen, dass solche Denkanstöße auf Dauer viel fruchten“, sagt sie.

## Individuelle Vorbereitung auf Tag X

Der erste Schritt in Richtung Enthaltbarkeit ist getan, sobald sich jemand vor Augen führt, welche Vorteile ihm das Nichtrauchen bringt. Dabei fallen nicht nur medizinische Gründe wie das Herzinfarkt- oder Krebsrisiko ins Gewicht. Auch die Aussicht auf Unsummen gesparten Geldes oder geruchsfreie Kleidung können zur Enthaltbarkeit motivieren. „In kritischen Phasen hilft es, sich seinen persönlichen Gewinn immer wieder vor Augen zu führen“, sagt Behringer. „Und in den ersten Tagen nach dem vereinbarten Rauchstopp können mich die Patienten sofort anrufen, wenn sie ein Problem haben.“

Für Raucher mit geringer Abhängigkeit (siehe Test rechts) genügt das oft. Bei stärkerer Sucht gibt die Ärztin mehr Hilfestellung. In welchen Situationen greife ich zur Zigarette? Was könnte ich tun, um mich abzulenken? Was wäre ein günstiger Zeitpunkt für meinen Tag X? Bin ich bereit dafür? Solche Themen werden in vorbereitenden Gesprächen behandelt, Lösungen eingeübt. Sind Entzugserscheinungen zu erwarten, setzt Behringer auch Nikotinersatzpräparate ein. Verschreibungspflichtige Arzneien bleiben – der möglichen ernstesten Nebenwirkungen wegen – auf wenige Patienten beschränkt, bei denen der Vorteil das Risiko überwiegt.

Und wenn es trotzdem nicht klappt? „Es ist ja durchaus normal“, sagt Behringer, „dass man mehrere Anläufe braucht. Als Hausärztin ist es meine Aufgabe, Patienten in ihrer Beharrlichkeit zu bestärken.“ Sie bietet eine Analyse des Fehlversuchs an, gibt neue Tipps – bis die letzte Zigarette wirklich die letzte war.

## TEST Wie stark hängen Sie an den Zigaretten?

### 1) Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?

Antwort	Punkte
innerhalb von 5 Minuten	3
innerhalb von 6 bis 30 Minuten	2
innerhalb von 31 bis 60 Minuten	1
nach mehr als 60 Minuten	0

### 2) Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten wollen?

auf die erste am Morgen	1
auf eine andere	0

### 3) Wie viele Zigaretten rauchen Sie im Allgemeinen pro Tag?

bis zu 10	0
11 bis 20	1
21 bis 30	2
31 und mehr	3

### 4) Finden Sie es schwierig, eine Weile nicht zu rauchen, weil es verboten ist (zum Beispiel im Flugzeug, in einer Kirche oder im Kino)?

ja	1
nein	0

### 5) Rauchen Sie morgens in der Regel mehr als später am Tag?

ja	1
nein	0

### 6) Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber das Bett hüten müssen?

ja	1
nein	0

## AUSWERTUNG

### 8 bis 10 Punkte: starke Abhängigkeit

Lassen Sie sich nicht entmutigen. Sie sind der Abhängigkeit nicht hilflos ausgeliefert. Professionelle Hilfe erhöht die Erfolgsaussicht Ihres Projekts Rauchstopp. Unterstützung bieten viele Hausärzte (eventuelle Kostenübernahme vorher mit der Kasse klären), Suchtberatungen, Online-Programme wie „rauchfrei-info.de“ und Krankenkassen. Vor allem Tipps zum Ausgleich möglicher Entzugserscheinungen sollten Sie beherzigen. Eventuell wäre eine zeitweilige Nikotinersatz-Therapie hilfreich. Fragen Sie Ihren Arzt.

### 4 bis 7 Punkte: mittlere Abhängigkeit

Das Rauchen aufzugeben dürfte Ihnen nicht ganz leichtfallen. Ein ausführliches Beratungsgespräch kann Ihnen helfen, sich über Ihre persönlichen Hürden auf dem Weg zum Nichtrauchen klar zu werden und einen passenden Ausstiegsplan zu entwickeln. Viele Hausärzte, die sich intensiver mit dem Thema Raucherentwöhnung beschäftigen, bieten solche Beratungen an (eventuelle Kostenübernahme klären).

### 0 bis 3 Punkte: geringe Abhängigkeit

Sie haben gute Chancen, mit einer klaren Entscheidung auf das Rauchen verzichten zu können. Unterschätzen Sie Ihren scheinbar geringen Zigarettenkonsum aber nicht. Auch Ihnen schadet das Rauchen, und je länger Sie es weiter tun, desto schwieriger wird der Ausstieg. Mehr medizinische Informationen und Tipps, wie Sie die Lust auf eine Zigarette besser beherrschen können, erhalten Sie beim Arzt.

Quelle: Fagerström-Test; Auswertung basierend auf Empfehlungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

