

Guter Vorsatz 2016: Schluss mit dem Rauchen!

Warum Nikotinabhängigkeit entsteht und wie sie überwunden werden kann

Das Jahr neigt sich dem Ende, 2016 steht an. Damit verbunden machen sich viele Menschen wieder Pläne und Vorsätze, was besser werden soll. Sich das Rauchen abzugewöhnen ist ein sehr beliebter Vorsatz, doch leider gelingt er nicht immer oder jedem.

Liebe Raucherin, lieber Raucher, wollen Sie zum Jahreswechsel endlich vom Glimmstängel loskommen und suchen nur noch nach dem passenden Anreiz? Hier ist er! Um Sie bei Ihrem Vorhaben zu motivieren und zu unterstützen, möchte ich Ihnen in diesem Artikel Fakten über Sucht und Nikotinabhängigkeit näher bringen und diese mit 15 Gründen, warum Sie definitiv mit dem Rauchen aufhören sollten, untermauern.

Alltagsgefahr Sucht Süchte lauern überall, sie sind in den letzten Jahrzehnten immer größerer und bedrohlicherer Bestandteil unseres Lebens geworden. Es wird angenommen, dass 9 von 10 erwachsenen Deutschen von irgendetwas abhängig sind: Zigaretten,

Kaffee, Alkohol, Schokolade, Sex, Shopping, iPhone, Internet ...

Das Wort „Sucht“ stammt aus dem Altgermanischen und bedeutete „siechen“ – das Leiden an einer Krankheit. Später wurde Sucht mit „suchen“ in Verbindung gebracht. Heute wird Sucht als eine psychische und/oder körperliche Abhängigkeit verstanden.

Süchtige sind verzweifelt auf der Suche nach etwas, was ihnen fehlt – Liebe, Anerkennung, Respekt etc.

Unterschiedliche Abhängigkeitsformen Von einer Abhängigkeit spricht man, wenn bestimmte Diagnosekriterien – z. B. das Auftreten von Entzugssymptomen, Toleranzentwicklung, Kontrollverlust – erfüllt sind. Eine psychische Abhängigkeit liegt vor, wenn ein starkes, unwiderstehliches Verlangen nach einer Droge besteht. Eine körperliche Abhängigkeit ist gegeben, wenn im Organismus gegen die psychotrope Substanz eine Toleranz eingetreten ist und diese ständig zuge-

führt werden muss, um das Auftreten eines Entzugssyndroms zu verhindern. Weiterhin entwickelt sich ein Zwang zur Dosissteigerung. Beim plötzlichen Absetzen der Substanz kommt es zum Abstinenzsyndrom. Die Entzugerscheinungen zwingen zu weiterer Substanzeinnahme. Jede süchtig machende Substanz besitzt ihr eigenes Suchtpotenzial. Dieses ist umso höher, je mehr Menschen davon abhängig werden und je schneller die Abhängigkeitsentwicklung erfolgt.

Entstehung von Sucht Es wird von einer multifaktoriellen Genese ausgegangen. Eine Rolle spielen: Abhängigkeitserkrankungen, genetische Faktoren, Umweltfaktoren, Lern- und Konditionierungsprozesse, soziale Verstärkung, verbunden mit vermehrter Anerkennung.

Abhängigkeitserkrankungen treten in allen sozialen Schichten in vergleichbarem Maße auf. Zu berücksichtigen sind: Verfügbarkeit und Kosten der Droge, das Verhalten Gleichaltriger, Gesetze, soziale Normen und Traditionen.

Bei jedem zweiten Suchtpatienten findet sich eine weitere psychiatrische Erkrankung. Am häufigsten sind: Persönlichkeitsstörungen, depressive Störungen, Angststörungen.

In der Vorgeschichte finden sich oft: Überforderungssituationen, Stressbelastung, Leistungsdruck, chronische Schlafstörungen, Schmerzzustände.

Die Nikotinabhängigkeit In Mitteleuropa rauchen etwa 40% der Männer und 35% der Frauen. Der durchschnittliche Zigarettenkonsum pro Tag beträgt 15 Zigaretten. 75 bis 80% aller Raucher erfüllen die Kriterien einer Nikotinabhängigkeit:

- Zwanghafter Tabakkonsum
- Toleranzentwicklung
- Körperliche Entzugssymptome bei Abstinenz
- Fortgesetzter Tabakkonsum trotz Folgeschäden
- Veränderungen der Lebensgewohnheiten, um den Tabakkonsum aufrecht zu erhalten
- Eingeschränkte Kontrolle über das Rauchverhalten

Nikotinabhängigkeit hat eine hohe Mortalität. Mehr als die Hälfte aller Raucher sterben frühzeitig an Folgeerkrankungen ihres Tabakkonsums. Im Schnitt verliert jeder Raucher 8 Jahre seines Lebens. An den Folgen des Tabakkonsums sterben in Deutschland pro Jahr über 160000 Menschen.

Entstehungsgrundlagen der Nikotinsucht:

- Befriedigung oraler Bedürfnisse
- Emotionen sollen beherrscht werden
- Konditionierung (Zigarette gehört zum Kaffee oder zur Pause dazu)
- Gruppenzwang oder Neugierde (beginnt meist im Jugendalter)
- Vorbilder (z. B. die Eltern rauchen)

So wirkt Nikotin Wenn der Tabak glimmt, wird Nikotin freigesetzt. Es gelangt in die Lunge, dann weiter ins Blut. Nikotin überwindet die Blut-Hirn-Schranke, die als Abwehr von Giftstoffen fungiert. Kurz darauf erreichen die Nikotinmoleküle das Gehirn und beeinflussen seine Aktivität.

Nikotin macht sehr schnell süchtig Nikotin wirkt auf die präsynaptischen und postsynaptischen Acetylcholinrezeptoren und beeinflusst die Ausschüttung von Dopamin, Serotonin, Noradrenalin und Endorphinen. In geringer Menge verbessert Nikotin Hirnfunktionen wie Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Lernen und wirkt auf Funktionen wie Essen, Trinken, Sexualität in einer belohnenden Weise. Die Freisetzung von Katecholaminen in den Belohnungsarealen der Großhirnrinde ist für die po-

sitiven Gefühle des Rauchens verantwortlich. Zigaretten enthalten Substanzen, die sich in ihrer Abhängigkeitswirkung potenzieren. Viele Raucher sind der Überzeugung, mithilfe der Zigarette besser Stress abbauen zu können. Das ist falsch! Wissenschaftlich konnte das Gegenteil bewiesen werden: Rauchen stresst!

Der Raucher fügt sich Stress zu, anstatt ihn abzubauen, er muss immer wieder zur Zigarette greifen, um die lästigen Abstinenzsymptome zu bekämpfen. Das wiederholte Empfinden negativer Stimmungen zwischen den Zigaretten sorgt dafür, dass Raucher ein überdurchschnittliches tägliches Stress-Niveau erleben.

Gefahr von Nikotin Das Suchtpotenzial von Nikotin ist vergleichbar mit dem von Heroin. Es reichen wenige Zigaretten, bis die körperliche Abhängigkeit eintritt, die sich im Laufe der Zeit steigert.

Körperliche Abhängigkeit

Die wichtigsten Symptome sind:

- Starke Unruhe
- Kreislaufbeschwerden
- Kopfschmerzen
- Schweißausbrüche
- Gereiztheit
- Ungeduld
- Aggressivität
- Schlechte Laune
- Depressionen
- Konzentrationsstörungen

Die psychische Abhängigkeit zeigt sich darin, dass in bestimmten Situationen nicht aufs Rauchen verzichtet werden kann. Ob die obligatorische Zigarette nach dem Essen oder die Belohnungs-Zigarette nach dem Arbeitstag, es ist die Sucht, die Raucher dazu zwingt, nicht der freie Wille. Rauchen hat auch soziale Funk-



tionen, z.B. um miteinander ins Gespräch zu kommen. Viele Raucher sind unsichere Menschen und finden dank der Zigarette, die verbindet, einfacher Kontakt zu Mitmenschen. Folglich wird Rauchen mit Gesellschaft, Kommunikation und Freundschaft assoziiert, und schon ist die psychische Abhängigkeit da.

Viele Ex-Raucher werden rückfällig, weil die Entzugssymptome sie dazu zwingen. Ein anderer Grund ist die oft erhebliche Gewichtszunahme, die durch den Versuch entsteht, Unterzuckerung zu beheben oder psychische Mängel durch Essen auszugleichen.

Regelmäßiger Nikotinkonsum erhöht das Risiko für:

- Frühere Sterblichkeit
- Krebserkrankungen
- Durchblutungsstörungen
- Herz-, Kreislauf- und Gefäßkrankungen
- Verschlechterung von Hauterkrankungen

Wenn man mit dem Rauchen aufhört, treten meist umgehend Entzugserscheinungen auf. Dazu zählen u. a.:

- Starkes Verlangen nach Zigaretten
- Melancholische oder aggressive Verstimmung
- Vermehrter Hunger mit damit verbundener Gewichtszunahme
- Angst
- Konzentrationsschwierigkeiten

Raucherentwöhnung Viele Wege führen nach Rom bzw. zum Nicht-Raucher. Die beliebtesten und erfolgreichsten hier in der Kurzübersicht:

Klinische Hypnose Hier liegt die Erfolgsquote bei über 90%. Voraussetzungen für eine erfolgreiche Hypnosebehandlung sind die freiwillige Bereitschaft des Patienten, mit dem Rauchen aufhören zu wollen sowie Vertrauen gegenüber dem Therapeuten. Mittels Hypnose wird eine Trance erzeugt. Das Bewusstsein des Patienten wird durch Konzentration auf einen Punkt eingengt, seine Aufmerksamkeit so abgelenkt, dass der Weg zum Unterbewusstsein frei bleibt und neue therapeutische Konzepte das alte Raucherprogramm ersetzen können. Wenn das Unterbewusstsein willig reagiert, genügen ein bis zwei Hypnoseseitzungen, um das Ziel zu erreichen.

Autogenes Training Eine Form der Hypnose, die ebenfalls mit Suggestionen und über das Unterbewusstsein arbeitet. Diese Entspannungsmethode ist einfach zu erlernen und jederzeit selbst anwendbar. Mit formelhaften Vorsätzen gelingt es dem Trainierenden, das Raucher-Programm durch ein Nicht-Raucher-

Programm zu ersetzen. In tiefer Entspannung kann er sich die Nikotinsucht wegsuggerieren.

Medikamentöse Behandlung Dem werdenden Nicht-Raucher fehlt die Stimulation seines Belohnungszentrums. Eine medikamentöse Behandlung mit Vareniclin oder Bupropion kann genauso helfen wie der Einsatz von Nikotinpräparaten (Kaugummi, Pflaster, Nasenspray). Diese Mittel haben jedoch einige gravierende Nebenwirkungen.

Psychotherapie Medikamente sind in der Raucherentwöhnung nicht als Heilmittel anzusehen, sie mildern vielmehr die körperlichen Veränderungen ab, die aufgrund des Fehlens von Nikotin entstehen. Daher gehört zur medikamentösen Behandlung immer eine psychotherapeutische Betreuung. Dadurch wird die Chance auf Erfolg deutlich erhöht. Verhaltenstherapie ist ein optimales Tool, um die richtigen psychischen Hebel umzulegen. Verhalten kann verändert, das Rauchen abgewöhnt werden.

Ich-Stärke Soll durch psychologische Betreuung erreicht werden. Wenn man konsequent auf Nikotin verzichtet, klingen die akuten Entzugssymptome der körperlichen Abhängigkeit ab. Die psychische Abhängigkeit kann durch sinnvolle Ersatztätigkeiten, z. B. Hobbys, Sport oder gesellschaftliche Aktivitäten, überwunden werden.

Akupunktur Diese Therapieform der Traditionellen Chinesischen Medizin mildert die starken körperlichen Entzugserscheinungen. Die Akupunkturpunkte können manuell oder elektrisch stimuliert werden. Akupunktur senkt die Suchtintensität und vermindert das Rauchverlangen.

Und, schon Lust aufs Nichtrauchen bekommen? Ja. Prima. Aber Ihnen fehlt noch der letzte Schritt? Dann lesen Sie jetzt 15 Gründe, warum Sie definitiv mit dem Rauchen aufhören sollten:

- Laut WHO sterben jährlich über 6 Millionen Menschen an den Folgen des Rauchens.
- Die finanzielle Belastung für Raucher, die eine Schachtel Zigaretten täglich rauchen, beträgt im Jahr ca. 1 800 bis 2 000 Euro, also 150 bis 165 Euro im Monat, 37 bis 40 Euro in der Woche.
- Nikotin erzeugt das Verlangen nach einem Tabakerzeugnis, und durch das immer kürzer werdende Reiz-Reaktions-Intervall entsteht eine immer stärkere Abhängigkeit in Form von erhöhtem Konsum. Kommt man diesem nicht nach, entstehen Entzugssymptome wie

Gereiztheit, Unruhe, Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen und Schweißausbrüche.

• Die Gesundheitsgefahren durch Rauchen sind epidemiologisch und durch biochemisch-molekularbiologische Untersuchungen belegt. Zigarettenrauch enthält einige tausend Stoffe, von denen viele krebserregend sind.

• Nach heutigem medizinischen Kenntnisstand ist gesichert, dass Rauchen Krebs, Herz- und Gefäßkrankheiten verursacht und zu tödlichen Krankheiten und Gesundheitsgefahren auch für nicht-rauchende Mitmenschen führt.

• Das Einatmen von Zigarettenrauch ist ein gesicherter Risikofaktor für folgende Erkrankungen: Krebs, Asthma, chronische Bronchitis und Lungenerkrankungen, koronare Herzkrankheit, Herzinfarkt, periphere arterielle Verschlusskrankheit, Schlaganfall, erektile Dysfunktion, Diabetes mellitus Typ 2, Multiple Sklerose, Leberzirrhose, Magen-Darm-Geschwüre, chronischer Zahnfleischwund und andere Zahnfleischerkrankungen, Schwächung des Immunsystems, Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, vorzeitige Hautalterung, verzögerte Wundheilung etc.

• Rauchen ist der stärkste Risikofaktor für Herzinfarkte und Herzgefäßkrankungen (98% aller Infarktpatienten unter 40 Jahren sind Raucher), ergab eine großangelegte, 18-teilige Metastudie von führenden Kardiologen der Northwestern University Chicago, in der über 250 000 Männer und Frauen im Alter von 45 bis 75 mindestens 10 Jahre lang begleitet wurden.

• In einer 2010 veröffentlichten Studie der Southwest Foundation for Biomedical Research in San Antonio, Texas, identifizierten Wissenschaftler mehr als 300 Gene, deren Funktion durch das Rauchen verändert wird. Zudem beeinträchtigt der Nikotin- und Tabakkonsum nicht nur einzelne, sondern ganze Netzwerke von Genen negativ.

• Rauchen ist eine der Hauptursachen für Potenzstörungen und schlechte Qualität der Spermien, was zu einer verminderten Zeugungsfähigkeit führt.

• Im Zigarettenrauch sind radioaktive Stoffe enthalten. Die radioaktiven Nuklide stammen aus oberirdischen Tests von Nuklearwaffen in den 1950/60er-Jahren und Satellitenabstürzen der 1970er-Jahre. Der größte Teil der Radioaktivität stammt jedoch von Polonium-210, das durch Phosphatdünger auf Felder gelangt. Bei einem Konsum von 30 Zigaretten kommt man laut einer Studie des

amerikanischen National Council on Radiation Protection & Measurements zu enormen radioaktiven Dosen: einer durchschnittlichen Lungendosis von 160 mSv/a bzw. einer effektiven Äquivalenzdosis von 13 mSv/a.

• Durch Zigarettenrauch entsteht Feinstaub, der besonders in geschlossenen Räumen eine hohe Konzentration erreichen kann. Das Dublin Institute of Technology untersuchte die Luftqualität in Bars und Kneipen Dublins sieben Monate vor Einführung des allgemeinen Rauchverbots in Irland am 29. März 2004 und genau ein Jahr danach. Es wurde festgestellt, dass die Feinstaub-Konzentration in dem Zeitraum um 83% gesunken war. Auch die Konzentration des als krebserregend geltenden Benzols sank um 80%.

• Nach Angaben der Deutschen Krebsgesellschaft werden 30 bis 40% aller Mangelgeburten und bis zu 14% aller Frühgeburten durch Rauchen in der Schwangerschaft verursacht. Raucherinnen werden seltener schwanger als nichtrauchende Frauen.

• Eine über die Jahre 1951 bis 2001 mit über 30 000 englischen Ärzten durchgeführte Studie ergab für lebenslange Raucher eine im Vergleich zu Nichtrauchern um durchschnittlich

10 Jahre verkürzte Lebenserwartung. Zu einem ähnlichen Ergebnis kam eine japanische Langzeitstudie von 1950 bis 2008 (über 67 000 Teilnehmer/innen).

• Das biologische Alter von Rauchern ist um 4,6 Jahre höher als das ihrer Altersgenossen, da durch das Rauchen wichtige Teile der DNA behindert oder zerstört werden, nämlich die Telomere. Sind diese kaum oder nicht mehr vorhanden, altert und erkrankt man deutlich schneller.

• In Deutschland wurden 2008 rund 5,2% aller Sterbefälle auf für Raucher symptomatische Krebserkrankungen zurückgeführt. Allein Lungenkrebs forderte 42 319 Todesopfer. Insgesamt starben 2008 in Deutschland 43 380 Menschen infolge von Krebserkrankungen, die auf den Konsum von Nikotin und Tabak zurückgeführt werden konnten. Den Angaben der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen zufolge ist von jährlich 11 000 bis 140 000 tabakbedingten Todesfällen auszugehen. Noch deutlich höhere Prozentwerte existieren in Österreich. Während in Deutschland 26% der Bevölkerung über 15 Jahren raucht, sind es in Österreich unglaubliche 42%. Somit steht Österreich zusammen mit Griechenland an der

Weltspitze der Raucher. Experten der WHO schätzen, dass in diesem Jahrhundert etwa 1 Milliarde Menschen durch das Rauchen sterben werden. Weltweit fordert das Rauchen etwa 5,4 Millionen Tote pro Jahr. Durch Passivrauchen sterben jährlich weltweit etwa 600 000 Menschen, davon allein 165 000 Kinder, da sie sich dem Rauch schwer entziehen können.

Starten Sie rauchfrei ins Jahr 2016! Motivieren Sie sich für ein Leben ohne Zigaretten, zum Wohle Ihrer Gesundheit und der Ihrer (passiv mitrauchenden) Mitmenschen. Sie werden sehen: Sie werden schon in kurzer Zeit deutlich leistungsfähiger, gesünder und glücklicher. Probieren Sie es aus! Entweder in Eigeninitiative oder mit Unterstützung von Nicht-Raucher-Coaches, Hypnotisuren, Heilpraktikern oder anderen Therapeuten, die dem Glimmstängel – genau wie Sie jetzt – den Kampf angesagt haben!

Sandra Riesenhuber
Nie-Wieder-Rauchen-Coach®,
Wellnesstrainerin, Psychologische Beraterin



s.riesenhuber@gmx.at