

Patienteninformation **Raucherentwöhnung** „Einzeltherapie“

Nichtraucher ist ...

... wer nicht (mehr) raucht. Wer das von sich behaupten kann, kann sich jetzt getrost einer anderen Lektüre widmen.

Raucher ist ...

... wer unregelmäßig oder regelmäßig Zigaretten raucht. (Pfeifen- und Zigarrenraucher sind hier nicht angesprochen.)

Wer ...

... **Ex-Raucher** werden will, sollte sich jetzt mit diesen Zeilen beschäftigen!

Ihre **Nikotinabhängigkeit** hat laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) einen echten Krankheitswert und wird zu den Suchtkrankheiten gezählt. Das Rauchen bzw. die gesundheitlichen Risiken, die das Zigarettenrauchen mit sich bringt, ist weltweit Gegenstand intensiver Forschungen, und Eines kann sicherlich auch von den größten Befürwortern des Rauchens nicht in Abrede gestellt werden:

- **Rauchen schadet Ihnen!**
- **Rauchen ist für nichts gut!**
- **Rauchen schadet auch den Passivrauchern!**

Allen Warnungen zum Trotz beginnt der Einstieg in die Nikotinsucht in Deutschland immer früher. Bereits im Pubertätsalter sind viele Jugendliche dem Rauchen verfallen. Ein Irrglaube ist, dass das Rauchen in jungen Jahren unschädlicher ist als bei Älteren – das Gegenteil ist der Fall!

Wie süchtig sind Sie?

Das ermittelt z. B. der „Fagerström-Test“ – in unserer Praxis.

Wie vergiftet sind Sie?

Das zeigt Ihnen der Kohlenmonoxidtest – in unserer Praxis.

Erfolgreiche Entwöhnungstherapien (bei uns dauern sie ca. 3 Monate) bedienen sich unterschiedlicher Methoden und werden nach individuellen Einschätzungen angewendet:

1. mit **Zyban®** oder **Champix®**

Der (wohlüberlegte) Einsatz dieser Medikamente kann in Einzelfällen bestimmte Suchtzentren im Gehirn blockieren und während einer begleitenden Verhaltenstherapie mögliche physische und psychische Entzugssymptome verhindern. Beide Medikamente machen selbst nicht süchtig!

2. mit **Nikotinplastern**

oder anderem Nikotinersatz, z. B. in Form von Schmelztabletten, Nasensprays oder Kaugummis. Bei dieser Behandlungsform kommt der Suchtstoff, nämlich das Nikotin, zur Anwendung, und zwar solange bis Ihre Entzugserscheinungen überwunden sind.

3. das „**Kontrollierte Rauchen**“

Hierbei geht es nicht zwingend darum, dem Zigarettenrauchen vollends abzuschwören, sondern einen maßvollen Umgang zu erlernen, d.h. täglich möglichst wenige Zigaretten zu rauchen, um das persönliche Gesundheitsrisiko zu reduzieren. Kontrollierte Raucher leben besser als gefrustete Raucher, die an radikalen Entwöhnungsbehandlungen mehrfach gescheitert sind und weiter rauchen.

Allen drei Behandlungen ist eigen, dass sie arztbegleitet sein sollten, weil 1. die Medikamente und deren mögliche Nebenwirkungen erklärt werden müssen und 2. diejenigen, die während der Therapien Zweifel und Rückfallneigungen entwickeln, wieder aufgebaut werden müssen, um das gesteckte Ziel zu erreichen.

„Einzeläter“ schaffen es wirklich seltener!

Wie erfolgreich sind diese Therapien?

Die Behandlungen mit Zyban®, Champix® oder mit Nikotinplastern sind, eine hohe Motivation seitens der Patienten und eine fundierte ärztliche Betreuung vorausgesetzt, so erfolgreich, dass ca. jeder zweite aufhörwillige Raucher nach einem Jahr ab Behandlungsbeginn noch nikotinabstinens ist. Andere Entwöhnungsbehandlungen, z.B. Akupunktur oder Hypnose, sind diesbezüglich den wissenschaftlichen Nachweis ihrer Wirksamkeit bisher schuldig geblieben.

Was kostet die Behandlung?

Eines vorweg: Die Gesetzliche in Krankenkassen (außer die AOK Niedersachsen) tragen sämtliche Kosten NICHT und Private Krankenversicherungen könnten u.U. die eingesetzten Medikamente nicht erstatten.

Die Entwöhnungstherapie bei uns kostet pauschal 345 € und beinhaltet bis zu 12 Einzelsitzungen. Die rezeptierten Medikamente kosten für die Dauer der Anwendung ca. 180 €.

Machen Sie eine Kosten-Nutzen-Analyse:

Wie viele Zigarettenpackungen bezahlen Sie für Ihre Wochenration und wie hoch sind die Kosten nach 12 Monaten? Unschwer erkennbar ist, dass erfolgreiche Ex-Raucher schon deutlich eher (nicht nur finanzielle) Gewinner sein werden.

Nützliche Links zum Thema:

www.tabakkontrolle.de
www.inr-online.de
www.who-nichtrauchertag.de
www.rauchfrei.de

und die Nummer des **Rauchertelefons** des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg:
06221-424200