



Tipps für rauchstoppinteressierte Rauchende

Rauchen von Tabakprodukten führt meistens zur Nikotinabhängigkeit. Dies ist eine Suchterkrankung, die zu zahlreichen Folgekrankheiten führt und die Lebensdauer der Rauchenden um durchschnittlich zehn Jahre verkürzt. Die Mehrheit der Rauchenden wünscht einen Rauchstopp und braucht dazu mehrere Versuche. Die Erfolgsraten für den Rauchstopp sind mit einer wiederholten Beratung und vorübergehenden Anwendung von Medikamenten zirka sechsfach höher als ohne diese Unterstützung. Dieses Informationsblatt richtet sich speziell an Rauchende mit chronischer obstruktiver Lungenkrankheit (COPD), eine Erkrankung, die in den meisten Fällen durch langjähriges Rauchen entsteht.

Rauchen hat negative Auswirkungen auf fast alle Organe im Körper. Ein kompletter Rauchstopp führt zu vielen gesundheitlichen Vorteilen. Bezüglich der Lungengesundheit hat der Rauchstopp einen positiven Effekt auf:

- Lungenfunktion
- Sauerstoffaufnahmefähigkeit der Lunge
- Atemnot/Luftnot
- Husten
- Verschleimung
- Atemwegsverengung
- Überempfindlichkeit der Bronchien
- Infekte der Atemwege
- Anzahl der COPD-Verschlechterungsphasen
- Todesfälle

Beanspruchen Sie professionelle Hilfe und eine medikamentöse Unterstützung

Die Mehrheit der Rauchenden möchte mit dem Rauchen aufhören, und dafür gibt es gute Gründe, zum Beispiel die Gesundheit (Hautalterung, Lungen- oder Herzkrankheiten, Impotenz etc.)

oder die Kosten. Oftmals sind Rauchende überzeugt, dass sie es ganz alleine schaffen werden, mit dem Rauchen aufzuhören. Leider gelingt es auf diese Weise jedoch nur ganz wenigen (ca. 3–5%), längerfristig rauchfrei zu bleiben. Die anderen haben Rückfälle und sind manchmal entmutigt.

Es ist bekannt, dass Rauchende mit der Diagnose COPD eine stärkere Tabakabhängigkeit haben als solche ohne diese Diagnose. Deshalb empfiehlt es sich, eine Therapie zu wählen, welche die Entzugssymptome mit Hilfe von Medikamenten lindert. Zusätzlich erhöhen wiederholte Rauchstopp-Beratungsgespräche mit einer medizinischen Fachperson Ihre Chancen auf einen anhaltenden Erfolg um das Sechsfache (zirka 30%).

Als Medikamente kommen eine Kombination von zwei verschiedenen Nikotinersatzpräparaten, zum Beispiel Pflaster und Kaugummi (ohne Rezept erhältlich), Bupropion oder Vareniclin (rezept-

pflichtig) in Frage. Bei der Medikamentenwahl berücksichtigt der Arzt oder die Beratungsperson Ihre bisherigen Rauchstoppverfahren und Ihren Gesundheitszustand.

Verhaltensveränderung verlangt nach neuen Routinen

Nikotinabhängigkeit ist eine Erkrankung, die nicht nur den Körper und die Psyche, sondern auch das Verhalten stark beeinflusst. Deshalb müssen Sie gewisse Verhaltensmuster ändern, um typische Rauchmomente zu vermeiden oder sich bei starkem Verlangen nach der Zigarette vorübergehend abzulenken. Diese schwierigen Momente dauern meist nur wenige Minuten. Beispiele möglicher Ablenkungsaktivitäten sind: ein Glas Wasser trinken, etwas kauen (Kaugummi, Karotte), telefonieren oder körperliche Aktivität (kurzer Spaziergang, Treppen gehen, etwas abwaschen, Kopierauftrag erledigen). Nichtrauchen erspart Ihnen die Zigarettenkosten: Das täglich gesparte Geld können Sie in einen Topf/ein Spar-



schwein legen und so das Ersparnis sichtbar machen. Auf diese Weise lässt sich das Geld für eine Reise oder einen Gegenstand rascher ansammeln, als wenn Sie weiterräumen würden! Manche Rauchenden belohnen sich mit etwas, wenn sie einen Tag, eine Woche oder einen Monat lang rauchfrei geblieben sind. Die Aussicht auf eine Belohnung kann Ihnen manchmal helfen, trotz schwieriger Momente an Ihrem Ziel Rauchfreiheit festzuhalten.

Die korrekte Anwendung von Medikamenten/Ersatzprodukten ist für die gute Verträglichkeit und Wirksamkeit entscheidend

Nikotinkaugummi

Die Verträglichkeit und der Geschmack sind erheblich besser, wenn sie korrekt angewendet werden. Wichtig ist, nur wenige Sekunden zu kauen und dann den Kaugummi zwischen Backenzähnen und Wangen während ein bis zwei Minuten zu «parkieren»; dann wieder kurzzeitig kauen. Somit kommt der Wirkstoff (Nikotin) dosiert in den Kreislauf, und die Nebenwirkungen sind geringer.

Nikotin-Lutschtablette

Es gilt das Gleiche wie für Kaugummi. Die Lutschtabletten sollten nur kurzzeitig (wenige Sekunden) gelutscht und dazwischen in der Bockentasche während ein bis zwei Minuten «parkiert» werden.

Nikotinpflaster

Täglicher Wechsel des Anwendungsortes vermindert die Nebenwirkungsrate, das heisst lokale Hautreizung. Aufkleben an unbehaarten Hautstellen, zum Beispiel Lendengegend, Schulter, Rücken.

Nikotininhalator

Keine tiefen Inhalationen, keine Lungenzüge. Der Wirkstoff wird im Mund-

bereich aufgenommen und sollte durch kurzes und wiederholtes «Paffen» in den Mund hineingezogen werden.

Nikotinmundspray

Keine Inhalation während der Anwendung. Nach dem Sprühstoss wenige Sekunden warten, ohne zu schlucken.

Bupropion (Zyban®)

Zwischen der Einnahme der ersten und der zweiten Tablette sollten mindestens acht Stunden verstreichen. Die Einnahme am späten Abend ist jedoch weniger günstig wegen Nebenwirkungen in der Nacht (Träume). Deshalb zum Beispiel um 8 Uhr und um 16 Uhr einnehmen.

Vareniclin (Champix®)

Die Einnahme mit ausreichend Flüssigkeit (mindestens ein Glas Wasser) oder nach Nahrungsaufnahme vermindert die Nebenwirkungen (z.B. Übelkeit).

Bei vermuteter Unverträglichkeit oder Nebenwirkungen kontaktieren Sie frühzeitig Ihren behandelnden Arzt oder Hausarzt.

Rauchende mit COPD sind in der Regel stärker nikotinabhängig. Daher empfiehlt es sich, für den Nikotinersatz zwei verschiedene Produkte gleichzeitig anzuwenden, zum Beispiel ein Nikotinpflaster und zusätzlich bei Verlangen nach einer Zigarette ein kurzwirksames Produkt, wie beispielsweise Kaugummi, Lutschtablette, Inhalator oder Mundspray. Die Gefahr einer Nikotin-Überdosierung ist sehr gering. Viel häufiger ist eine ungenügende Dosierung, die wegen Entzugssymptomen zum Rückfall in das Rauchen führt.

In wenigen vergleichenden Studien zeigt sich, dass Akupunktur, Hypnose und das Buch «Endlich Nichtraucher» nicht wirksamer sind als Rauchstoppberatungen bei gesunden Rauchenden. Falls mit diesen Methoden das Ziel

Rauchstopp erreicht wird, ist es besonders wichtig, durch wiederholte Beratungsgespräche die anhaltende Rauchabstinenz zu unterstützen. Elektronische Zigaretten sind Geräte, die ohne Verbrennungsprozess eine Inhalation einer meist nikotinhaltigen Lösung erlauben. Da weniger Schadstoffe im Vergleich zum Zigarettenrauch inhaliert werden, erhoffen sich Rauchende mit dem Wechsel zur elektronischen Zigarette eine Schadensreduktion und somit einen Vorteil für die Gesundheit. Die inhalierten Flüssigkeitsgemische enthalten jedoch mehrere andere Stoffe (unter anderem krebserregende Substanzen), deren Auswirkungen auf die Konsumenten ungenügend untersucht sind. Zudem gibt es ungenügende Studien zur Wirksamkeit und Sicherheit dieser Produkte, besonders bei COPD-Patienten. Aus diesen Gründen sind diese Produkte nicht als Medikamente registriert und werden für den Rauchstopp auch nicht empfohlen.

Hauptziel der Rauchstoppbehandlung ist mittelfristig eine vollständige Rauch- und Nikotinabstinenz. Für Rauchende mit COPD ist für einen nachhaltigen Rauchstopp die Kombination von wiederholten Beratungsgesprächen mit einer medikamentösen Unterstützung wissenschaftlich am besten belegt.

→ Haben Sie Fragen?
 Dann wenden Sie sich bitte an die Lungenliga in Ihrem Kanton oder an Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin.

Informationen zum Rauchstopp sowie zu weiteren Angeboten der Lungenliga finden Sie auf www.lungenliga.ch.

Kontakt: info@lung.ch oder
 Telefon 031 378 20 50.