

Einmal Nichtrauchen bitte

Viele Menschen entscheiden sich, zum neuen Jahr mit dem Laster endlich aufzuhören. PTA und Apotheker können den Kunden bei seinem **Vorhaben** begleiten und den Weg in die Rauchfreiheit unterstützen.



Mit dem Rauchen aufzuhören ist kinderleicht. Ich habe es schon hundertmal geschafft – damit es ihren Kunden nicht so geht wie Mark Twain, dem Autor der Bücher über die Abenteuer von Tom Sawyer und Huckleberry Finn, sollten Sie aufhörwillige Raucher im Beratungsgespräch durch hilfreiche Tipps unterstützen. Die amerikanische Gesundheitsbehörde (Public Health Service) veröffentlichte im Jahr 2000 einen Leitfaden zur Kurzberatung als Hilfestellung für Personen aus allen Heilberufen. Dabei orientiert man sich an den so genannten fünf „A“s:

fest. Zeigen Sie Möglichkeiten auf, um mit den Schwierigkeiten zurechtzukommen (z. B. Sport und eine Ernährungsberatung bei Angst vor Gewichtszunahme).

Arrange: Auch die Nachbetreuung ist wichtig: Bieten Sie dem Kunden an, regelmäßig in die Apotheke zu kommen und von seinem Erfolg, aber auch über eventuelle Fehlschläge zu berichten.

Ungesunder Qualm Mehr als 4000 krankmachende Substanzen werden beim Verbrennen des Tabaks freigesetzt und inhaled. Zu den Schadstoffen gehören Kohlenmonoxid, Blausäure, Formaldehyd, Dioxin oder Ammoniak, bei etwa 40 der

Nikotin ist ein Alkaloid aus der Tabakpflanze, welches durch seine giftige Wirkung auf das Nervensystem das Gewächs vor Schädlingen schützt. Die Substanz verfügt über ein hohes, sich rasch entwickelndes Suchtpotenzial, sodass Betroffene bereits nach wenigen Tagen mit niedrigem Zigarettenkonsum die ersten Anzeichen körperlicher Abhängigkeit (Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, Unruhe, Gereiztheit) spüren. Beim Rauchen gelangt das Nikotin zunächst über die Lungen in den Blutkreislauf. Folglich verengen sich die Blutgefäße, die Nervenbahnen werden aktiviert, Blutdruck und Herzfrequenz steigen und es kommt zu einer Beschleunigung des Energieverbrauches sowie der Darmtätigkeit. Die Besonderheit des Nikotins liegt in seiner Geschwindigkeit, mit der es das Belohnungszentrum im Gehirn erreicht, an die Nervenzellen andockt und Botenstoffe wie Dopamin, Noradrenalin oder Serotonin freisetzt, welche angenehme Glücksgefühle hervorrufen. Da Nikotin die Blut-Hirn-Schranke überwindet, geschieht dies innerhalb weniger Sekunden. Sinkt der Spiegel wieder, lässt die Wirkung nach und das Suchtgedächtnis meldet sich, um Nachschub zu verlangen. Das Gehirn stellt sich schließlich auf eine regelmäßige Nikotinversorgung ein, weshalb die Nervenzellen vermehrt Rezeptoren produzieren. Bei steigender Nikotinzufuhr werden diese jedoch unempfindlicher, sodass die Dosis gesteigert werden muss.

Wer dann einmal süchtig ist, kommt nur schwer wieder von der Zigarette los. Daher ist es den meisten Menschen auch nicht möglich, schlagartig mit dem Rauchen aufzuhören.

Weg vom blauen Dunst Der Rauchstopp ist ein wichtiger Beitrag für ein gesünderes Leben. Die Effekte machen sich bereits nach kurzer Zeit bemerkbar: Zum Beispiel bilden sich die Rezeptoren nach dem Entzug wieder auf die normale Anzahl zurück. Gesundheitliche Fortschritte stellen sich schon bald nach ▶

HYPNOSE

Auch diese Maßnahme gehört nicht zu den wissenschaftlich fundierten Verfahren. Befindet sich der Patient in Trance, verbindet der Hypnotiseur das Rauchen mit unangenehmen, das Nichtrauchen mit angenehmen Vorstellungen. Auch die Allen-Carr-Methode (Buch: „Endlich Nichtraucher“) nutzt das Prinzip der Suggestion. Dabei wird dem Raucher nicht mit erhobenem Zeigefinger gedroht, sondern er wird verständnisvoll aufgefangen und zum Rauchstopp motiviert. Das Verlangen nach dem Glimmstängel soll, während man das Buch liest, nach und nach verringert werden.

Ask: Die Rauchgewohnheiten werden zunächst erfragt. Empfehlen Sie dem Kunden, darüber Tagebuch zu führen (wie viele Zigaretten er raucht und zu welchen Gelegenheiten er zum Glimmstängel greift).

Advice: Informieren Sie den Patienten über die Risiken und raten ihm zum Rauchstopp.

Assess: Überprüfen Sie die Motivation der Person und besprechen Sie noch einmal die Vorteile des Verzichts. Wer den Rauchstopp schaffen möchte, muss stark motiviert sein.

Assist: Legen Sie mit dem Aufhörwilligen den Tag des Rauchstopps

4000 Substanzen ist der kanzerogene Effekt nachgewiesen. Daher verkürzt Rauchen das Leben und kann verschiedene gesundheitliche Probleme begünstigen, wie beispielsweise:

- ▶ Lungenkrebs sowie andere Krebsarten (Kehlkopf, Rachen usw.)
- ▶ Chronisch Obstruktive Atemwegserkrankungen (COPD)
- ▶ Impotenz und Unfruchtbarkeit
- ▶ Herzinfarkt und Schlaganfall
- ▶ Verstärkung von Asthma
- ▶ Kurzatmigkeit.

ANTRIEBSLOS?

GESTRESST?

ÜBERLASTET?



Raus aus dem Stimmungstief mit Laif® 900 Balance!

- ✓ Mehr Lebensfreude
- ✓ Belastbarer & tatkräftiger
- ✓ Ausgeglichener & gelassener
- ✓ Wieder erholsam schlafen

stimmungsaufhellend
+
ausgleichend

1 x
täglich



Laif® 900 Balance. Wirkstoff: Johanniskraut-Trockenextrakt. Zusammensetzung: 1 Filmtablette enthält Johanniskraut-Trockenextrakt (3 - 6 : 1) 900,0 mg (Auszugsmittel: 80 Vol.-% Ethanol). Sonstige Bestandteile: Carboxymethylstärke-Natrium, Croscarmellose-Natrium, Eudragit® E 100, hochdisperses Siliciumdioxid, Macrogol 4000, Magnesiumstearat (pflanzlich), Natriumhydrogencarbonat, Riboflavin E 101, Talkum, Titandioxid E 171. Anwendungsgebiete: Leichte vorübergehende depressive Störungen. Gegenanzeigen: Laif® 900 Balance darf nicht gleichzeitig angewendet werden mit Arzneimitteln, welche einen der folgenden Wirkstoffe bzw. einen Wirkstoff aus einer der folgenden Stoffgruppen enthalten: Immunsuppressiva: Ciclosporin, Tacrolimus zur innerlichen Anwendung, Sirolimus. Arzneimittel zur Behandlung von HIV-Infektionen oder AIDS: Indinavir, Nevirapin. Zytostatika: Imatinib, Irinotecan. Laif® 900 Balance darf nicht eingenommen werden bei bekannter Allergie gegenüber Johanniskraut oder einem der sonstigen Bestandteile. Hinweise: Ausreichende Erfahrungen über die Anwendung von Johanniskraut-Extrakten während der Schwangerschaft und Stillzeit liegen nicht vor. Laif® 900 Balance soll deshalb in der Schwangerschaft und Stillzeit nur nach Rücksprache mit einem Arzt angewendet werden. Laif® 900 Balance soll bei Kindern unter 12 Jahren nicht angewendet werden, da für diese Patientengruppe keine ausreichenden Untersuchungen vorliegen. Nebenwirkungen: Selten können allergische Hautreaktionen, Magen-Darm-Beschwerden, Müdigkeit oder Unruhe auftreten. Selten kann es – vor allem bei hellhäutigen Personen – durch erhöhte Empfindlichkeit der Haut gegenüber intensiver UV-Bestrahlung (Sonnenbäder, Höhensonne, Solarium) zu Mißempfindungen (Kribbeln, Schmerz- und Kälteempfindlichkeit, Brennen) und Rötung der bestrahlten Hautareale kommen (Photosensibilisierung). Unter Umständen kann sich der Urin intensiver gelb färben. Dies ist auf den natürlichen Farbstoff Riboflavin (Vitamin B₂) der Tablettenhülle zurückzuführen und somit unbedenklich. Hinweis: Laif® 900 Balance verändert das Reaktionsvermögen nicht und beeinträchtigt auch nicht die Fähigkeit zur aktiven Teilnahme am Straßenverkehr. Wechselwirkungen mit anderen Mitteln: Siehe Fachinformation. Stand der Information: 10/2012. Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, Havelstraße 5, 64295 Darmstadt.

- der letzten Zigarette ein:
- ▶ Nach 20 Minuten: Der Puls und der Blutdruck nehmen wieder normale Werte an.
 - ▶ Nach acht Stunden: Der Kohlenmonoxidspiegel nimmt ab und die Sauerstoffkonzentration steigt auf eine angemessene Höhe.
 - ▶ Nach 24 Stunden: Das Herzinfarktrisiko geht ab diesem Zeitpunkt leicht zurück.
 - ▶ Nach 48 Stunden: Die Regeneration der Nervenzellen beginnt. Geruchs- und Geschmacksorgane verbessern ihre Funktion.
 - ▶ Nach zwei Wochen bis drei Monaten: Die Lungenaktivität und der Kreislauf stabilisieren sich.

mehr größer als das eines lebenslangen Nichtraucherers.

Entzugerscheinungen Wer das Rauchen aufgibt, muss mit Begleitereerscheinungen rechnen, die etwa nach 14 Tagen vorüber sind. Körperlich äußern sie sich durch vermehrtes Schwitzen, Schlafstörungen, Schwindel, Müdigkeit, Verdauungsprobleme oder Husten. Als besonders belastend werden jedoch die psychischen Probleme empfunden, die sich durch Reizbarkeit, Unruhe sowie dem starken Verlangen nach einer Zigarette kennzeichnen. Empfehlen Sie Ihren Kunden besonders in dieser Zeit viel zu trinken, auf eine ballaststoffreiche Ernährung zu achten und sich ausreichend zu bewegen.

gang mit Entzugssymptomen für den Patienten erleichtert werden. Ein wissenschaftlicher Nachweis dieser Methode liegt nicht vor.

Rauchen verlernen Menschliche Verhaltensweisen, die eingeübt wurden, können im Rahmen eines therapeutischen Prozesses wieder abgestreift werden. Auch beim Rauchen spielt Lernen eine wichtige Rolle. Jugendliche ahmen den Lebensstil ihrer Vorbilder oder anderer Teenager nach. Das Verhalten bringt Anerkennung und das Gefühl des Erwachsenseins (operantes Konditionieren). Später besteht die Belohnung darin, dass Rauchen als Pause im stressigen Alltag genutzt wird oder das Knüpfen von Kon-

»Studien haben gezeigt, dass ein Rauchstopp eine höhere Erfolgsrate aufweist, wenn der Raucher auf Unterstützung zurückgreift.«

- ▶ Nach ein bis neun Monaten: Hustenanfälle sowie Kurzatmigkeit bilden sich zurück und die Lunge wird allmählich gereinigt.
- ▶ Nach einem Jahr: Die Wahrscheinlichkeit eines Sauerstoffmangels im Herzmuskel hat sich halbiert.
- ▶ Nach fünf Jahren: Die Gefahr, an Lungenkrebs zu sterben, sowie das Risiko für Krebsarten in der Mundhöhle, Luft- und Speiseröhre haben sich um die Hälfte reduziert. Das Herzinfarktrisiko vermindert sich im Zeitraum zwischen 5 und 15 Jahren auf das eines Nichtrauchers.
- ▶ Nach zehn Jahren: Das Krebsrisiko (Lunge, Mundhöhle, Luft- und Speiseröhre) entspricht dem eines Nichtrauchers.
- ▶ Nach 15 Jahren: Das Risiko einer Koronarinsuffizienz ist nicht

Viele ehemalige Raucher haben ihr Ziel selbstständig erreicht. Um das Rauchen jedoch von einem auf den anderen Tag einzustellen, muss man sehr willensstark sein. Diese so genannte Schlusspunktmethode hat die geringsten Aussichten auf ein beständiges Ergebnis. Studien haben gezeigt, dass ein Rauchstopp eine höhere Erfolgsrate aufweist, wenn der Raucher auf Unterstützung zurückgreift. Dazu gibt es heutzutage ein vielfältiges Angebot an medizinischen und psychologischen Hilfen:

Akupunktur kann bei bestimmten Persönlichkeitsstrukturen unterstützend wirken. Der Akupunktur setzt die Nadeln bei der Raucherentwöhnung üblicherweise auf Punkte der Ohr läppchen. Durch die Stimulation soll den Zigaretten der Geschmack genommen und der Um-

takten erleichtert. So schleichen sich die Gewohnheiten über die Zeit hinweg tief ein. Eine Entwöhnung steht daher immer in Verbindung mit dem Verlernen von Rauchmustern, die im Rahmen der Verhaltenstherapie durch alternative Aktivitäten ersetzt werden sollen. Das Rauchverhalten wird dem Patienten zunächst bewusst gemacht, im Anschluss werden neue Verhaltensweisen erarbeitet und gegen die alten Gewohnheiten ausgetauscht. Dabei ist zu beachten, dass das Rauchen nicht durch ein anderes schlechtes Ritual (z. B. zu viele Süßigkeiten) bezwungen wird. Tatsächlich ist es so, dass Exraucher nach dem Stopp zunächst einmal an Gewicht zulegen. Bis zu fünf Kilogramm sind normal, denn Nikotin aktiviert den Stoffwechsel und reduziert den Appetit. Wird diese Grenze über-

Erlebnisse gehören ins Gedächtnis, nicht auf die Haut!

Bepanthen® Narben-Gel –
eine moderne **Narbenbehandlung**.

3 Wirkprinzipien für eine geringere Sichtbarkeit:

- **Massage-Roller...**
fördert den Abbau von Kollagenfasern und verbessert die Narbenstruktur.
- **Silikon...**
bildet einen Film und schützt so die neu gebildete Haut vor Austrocknung.
- **Dexpanthenol...**
bindet Wasser in der Haut und unterstützt das Feuchtigkeitsgleichgewicht.

Inliner bergab



Medizinprodukt

Bepanthen®. Für eine heile Welt.



► schritten, sollten sich Betroffene fragen, ob sie das Rauchen eventuell gegen einen kalorienreichen Ersatz ausgewechselt haben.

Nikotinersatztherapie Ein beliebter Neujahrsvorsatz ist die Entscheidung, die Sucht nach dem blauen Dunst aufzugeben. Damit es Ihren Kunden gelingt, den Entschluss konsequent durchzuziehen, können Sie die Anwendung von Nikotinersatzpräparaten vorschlagen. Die Produkte helfen während der schweren Zeit, Entzugserscheinungen zu lindern. Zusätzlich muss der Raucher stets fest entschlossen sein, sein Laster endgültig an den Nagel zu hängen.

richtungen vor. Sie sollen zunächst langsam gekaut und zwischen Zahnfleisch und Wange geparkt werden. Dabei entsteht ein scharfer Geschmack, der allmählich nachlässt. Daraufhin darf das Kaugummi weiter gekaut werden bis es nach etwa einer halben Stunde leer ist. Eine weitere Option sind **Lutschoder Sublingualtabletten**, welche das Nikotin zügig freisetzen, sodass es über die Mundschleimhaut aufgenommen werden kann. Neuerdings erweitert ein Spray das Sortiment an Darreichungsformen. Der Effekt ist bereits 60 Sekunden nach der Anwendung spürbar. Das Medikament eignet sich vorwiegend als Akuthilfe: Besonders in den ersten

den muss, da ansonsten die Gefahr einer Vergiftung besteht.

Klassifizierung der Sucht Zur Diagnostik einer Tabakabhängigkeit verwendet man den Fagerström-Test. Dieser beinhaltet sechs Fragen zum Rauchverhalten, wodurch sich der Abhängigkeitsgrad klassifizieren lässt. Der Test gilt als wichtiger Prädiktor, um eine kurz- oder langfristige Abstinenz vorherzusagen zu können. Je höher der Testwert ausfällt, umso stärker ist die Sucht und umso geringer die Abstinenzquote. Folgende Fragen sind Bestandteil des Tests:

- Wann nach dem Aufstehen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?
- Finden Sie es schwierig, an Orten, wo das Rauchen verboten ist, es zu unterlassen?
- Auf welche Zigarette würden Sie nicht verzichten?
- Wie viele Zigaretten rauchen Sie gewöhnlich am Tag?
- Rauchen Sie am Morgen mehr als am Rest des Tages?
- Kommt es vor, dass Sie rauchen, wenn Sie krank sind und tagsüber im Bett bleiben müssen?

Den Antworten ist jeweils eine bestimmte Anzahl von Punkten zugeordnet. Auf diese Weise lässt sich die Stärke der Tabakabhängigkeit einteilen in

- eine geringe körperliche
- eine mittlere körperliche
- eine starke körperliche sowie eine
- sehr starke körperliche.

Nicht zuletzt aufgrund der einfachen Durchführbarkeit und der schnellen Auswertung erfreut sich der Test international großer Beliebtheit. Frühmorgendliches Rauchen, häufige Abstinenzversuche sowie ein Konsum von mehr als zehn Zigaretten täglich sind Indikatoren, die für eine ausgeprägte Sucht stehen. ■

*Martina Görz,
PTA und Fachjournalistin*

REZEPTPFLICHTIGE THERAPIE

Der Wirkstoff Bupropion wurde ursprünglich als Antidepressivum entwickelt und wird zur Begleitung zukünftiger Nichtraucher eingesetzt. Das Medikament scheint durch den Dopaminanstieg im Gehirn den ausbleibenden Nachschub an Zigaretten auszugleichen. Auch die Substanz Vareniclin ist zur Raucherentwöhnung geeignet. Sie wirkt über dieselben Rezeptoren wie das Nikotin, besitzt einen schwächeren Effekt und vermindert somit Begleiterscheinungen. Beide Arzneimittel gehen jedoch mit starken Nebenwirkungen einher, sodass ihr Einsatz nur unter ärztlicher Kontrolle möglich ist und zudem als umstritten gilt.

Die besten Resultate lassen sich erzielen, wenn bei der Auswahl des Präparates das Rauchverhalten und der Abhängigkeitsgrad berücksichtigt werden. Es existieren für die Therapie der Tabakentwöhnung verschiedene Darreichungsformen. Pflaster geben nach dem Aufkleben kontinuierlich Nikotin in einer bestimmten Dosis ab. Die Resorption wird so gesteuert, dass der Wirkstoff nicht wie beim Rauchen zu rasch anflutet. Im Verlauf der Therapie wird die Nikotindosis dann schrittweise reduziert, folglich entwöhnt sich der Patient allmählich von seiner Abhängigkeit.

Kaugummis liegen in den Stärken zwei und vier Milligramm sowie in unterschiedlichen Geschmacks-

zehn Minuten, in denen Patienten ein Rauchverlangen spüren, greifen sie häufig zum Glimmstängel. Nicht selten setzt die alte Rauchgewohnheit dann wieder ein. Ein Spray schützt Betroffene gegebenenfalls vor einem Rückfall.

Der **Nikotin-Inhaler** besteht aus einem Mundstück mit auswechselbaren Kunststoffpatronen. Durch das Saugen wird eine bestimmte Menge der Substanz freigesetzt und über die Mund- und Rachenschleimhaut resorbiert. Ein zusätzlicher Vorteil dieser Methode ist, dass der Inhaler, ähnlich wie eine Zigarette, die Hände beschäftigt. Bei allen Maßnahmen ist stets zu beachten, dass während der Behandlung das Rauchen unbedingt eingestellt wer-

NEU BEI HALSSCHMERZEN AnginHEXAL® dolo hilft schnell!



- ✓ Nimmt den Schmerz
- ✓ Wirkt gezielt
- ✓ Bei akuten Halsschmerzen und Schluckbeschwerden

Unterstützung des Abverkaufs:

- Starke TV-Kampagne
- Internetwerbung

Arzneimittel Ihres Vertrauens

