

Unterstützung auf dem Weg in ein rauch- freies Leben

Gerade zum **Welt-Nichtrauchertag am 31. Mai** können Sie als PTA auf gute Argumente setzen und Nikotinersatzpräparate empfehlen, die den individuellen Bedürfnissen der verschiedenen Rauchertypen gerecht werden.

Die meisten Raucher wissen, wie schädlich ihr „Laster“ ist, sowohl für den eigenen Körper als auch für ihre dem Passivrauch ausgesetzten Mitmenschen. Und so wünschen sich viele, dauerhaft vom blauen Dunst loszukommen. Doch leider scheitern in der Praxis viele Versuche, die Raucherkarriere zu beenden. Das liegt unter anderem daran, dass Raucher die eigene Willensstärke über- und die physischen und psychischen Entzugssymptome unterschätzen. Wenn der Körper auf den Tabakentzug prompt mit extremer Reizbarkeit, Unruhe und Kreislaufproblemen reagiert, zerplatzt so mancher gute Vorsatz wie eine Seifenblase. Und schon brennt wieder der nächste Glimmstängel. Ganz klar: Die „gute Absicht“ und der „dringende Wunsch“ Nichtraucher zu werden sind zwar zwingend notwendig, reichen aber oft nicht aus.

Auch falsche Vorstellungen über das Rauchen selbst und über Möglichkeiten, die Tabakentwöhnung sinnvoll zu unterstützen, führen dazu, dass Raucher den Ausstieg immer wieder hinauszögern. Als PTA können Sie hier wichtige Aufklärungsarbeit leisten und Ihre Kunden kompetent informieren. Reden Sie Klartext, wenn der 20-jährige Partyqualmer denkt, Rauchen sei entspannend, oder die 45-jährige Kettenraucherin behauptet, Nikotinersatzpräparate seien genauso schädlich wie Zigaretten. Steuern Sie mit guten Argumenten und Ihrem Fachwissen gegen, wenn Sie von Kunden mit Mythen über das Rauchen konfrontiert werden.

Irrtum 1: „Rauchen entspannt!“

Im Gegenteil: Nach jeder Zigarette steigt der Blutdruck an und das Herz schlägt schneller. Diese körperlichen Reaktionen sind der pure Stress. Dass sich Raucher nach dem Tabakkon-

sum dennoch entspannter und weniger gestresst fühlen, liegt in erster Linie daran, dass Zug um Zug die Tabak-Entzugssymptome nachlassen. Sobald der Nikotinpegel im Körper sinkt, steigt bei Rauchern die Anspannung. Durch den Griff zur Zigarette erhöht sich die Nikotinkonzentration wieder, wodurch körperliche Entzugsserscheinungen wie Unruhe und Nervosität nachlassen. Auf diese Weise haben Raucher tatsächlich das trügerische Gefühl, die Zigarette habe eine entspannende Wirkung.

Irrtum 2: „Zigaretten sind gut für die Figur!“

Fakt ist, dass Raucher tatsächlich den Appetit drosselt und den Grundumsatz des Körpers steigert, etwa um 200 Kilokalorien täglich. Wird das Rauchen aufgegeben, nimmt das Hungergefühl wieder zu und der Stoffwechsel stellt sich um. Dann kann es passieren, dass die





Waage (vorübergehend) wirklich ein paar Kilos mehr anzeigt. Dies ist jedoch ein „gesundes Zeichen“ und Hinweis darauf, dass der Körper wieder auf natürliche Weise arbeitet. Empfehlen Sie Kunden, die durch den Rauchstopp einen Gewichtsanstieg befürchten, sich mehr zu bewegen, um den Energieverbrauch zu steigern. Eine ausgewogene, kalorienbewusste Ernährung kann Speckpölsterchen ebenfalls entgegenwirken.

Irrtum 3: „Leichte Zigaretten sind weniger schädlich!“ Ein gefährlicher Irrtum: Zigaretten mit geringerem Nikotin- und Teergehalt sind nicht weniger gesundheitsschädlich. Untersuchungen haben gezeigt, dass Raucher, die auf „leichtere“ Varianten umsteigen, den Nikotinmangel durch tieferes Inhalieren und/oder höheren Zigarettenkonsum ausgleichen. Jedoch das intensivere

Inhalieren wird für Formen des Lungenkrebses verantwortlich gemacht, die sich nur schwer behandeln lassen. Weil es keine unschädlichen Zigaretten gibt, sind irreführende Produktbezeichnungen wie „light“, „ultralight“ oder „mild“ seit 2003 in Deutschland und vielen anderen Ländern verboten.

Irrtum 4: „Aufhören lohnt nicht, denn als Ex-Raucher werde ich nie mehr richtig fit!“ Stimmt nicht, denn die Regeneration des Körpers beginnt bereits kurz nach der letzten Zigarette.

- ▶ Nach 20 Minuten sinkt der Blutdruck wieder und die Körpertemperatur normalisiert sich.
- ▶ Nach acht Stunden geht der Anteil des giftigen Kohlenmonoxids (CO) im Blut auf das normale Niveau zurück. Die Sauerstoffversorgung im Körper verbessert sich.

- ▶ Nach ein bis zwei Tagen sinkt das Herzinfarktrisiko, Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich.
- ▶ Nach ein bis neun Monaten geht der Raucherhusten zurück, das Immunsystem wird gestärkt.
- ▶ Nach einem Jahr sinkt das erhöhte Risiko einer koronaren Herzkrankheit auf die Hälfte.
- ▶ Nach zehn Jahren ist das Lungenkrebs-Risiko um fast 50 Prozent verringert.
- ▶ Nach 15 Jahren ist das Risiko für Herzinfarkt oder Lungenkrebs nicht mehr höher als bei einem Nichtraucher.

Irrtum 5: „Eltern übertreiben, wenn sie Raucher meiden!“ Mit Sicherheit nicht: Wird in Gegenwart von Kleinkindern geraucht, kann dies unter anderem zu Asthma und erhöhtem Blutdruck führen sowie Lungen-, Mittelohrentzündungen und Bronchitis begünstigen. ▶

► Alarmierend: Im Urin von Kleinkindern, die dem Rauch ausgesetzt waren, konnten amerikanische Wissenschaftler ein krebs-erregendes Abbauprodukt aus dem Zigarettenrauch nachweisen. Von Übertreibung kann also keine Rede sein!

Irrtum 6: „Ich weiß, was in meiner Zigarette steckt!“ Wirklich? Weiß Ihr Kunde beispielsweise, dass in jedem Glimmstängel mehr als 3800 chemische Verbindungen enthalten sind, von denen über 200 giftig und mindestens 40 krebserregend sind? Dass neben dem allseits bekannten Nikotin unter anderem auch Schwermetalle, Formaldehyd, Nitrosamine, Nickel, Arsen und Blausäure im Tabakrauch zu finden sind? Und dass dann auch noch Zusatzstoffe wie Menthol und Aromastoffe beigemischt werden, die den „giftigen Cocktail“ geschmacklich aufpeppen und „bekömmlicher“ machen sollen? Wenn das kein Grund zum Aufhören ist!

Irrtum 7: „Ich kann jederzeit aufhören!“ Viele Raucher unterschätzen ihre Tabakabhängigkeit und glauben, den Abschied vom Glimmstängel mühelos meistern zu können. Doch allein der Wille reicht in der

Praxis häufig nicht aus, um dauerhaft von der Kippe loszukommen. Raten Sie Ihren Kunden, Unterstützung in Anspruch zu nehmen: Ärzte und Psychologen therapieren ihre Patienten in strukturierten Raucherentwöhnungsprogrammen wie „Einfach Erfolgreich Rauchfrei“. Auch Krankenkassen bieten Programme an, die die Motivation fördern und das Durchhalten erleichtern. Um das Rauchverlangen zu senken und die Entzugssymptome zu lindern, haben sich Nikotinersatzpräparate bewährt. Studien haben gezeigt: Der Einsatz von Nikotinersatzpräparaten in der richtigen Dosierung steigert die Wahrscheinlichkeit für einen dauerhaften Rauchstopp um das Zwei- bis Dreifache.

Irrtum 8: „Nikotinersatzpräparate sind genauso ungesund wie Zigaretten!“ Das ist falsch: Zwar enthalten Nikotinpflaster, -kaugummi & Co. ebenfalls Nikotin, aber in therapeutischer Form. Bei diesem Nikotin ist die Angst vor Abhängigkeit nicht berechtigt, da es aufgrund der vergleichsweise langsamen Resorption keinen Suchteffekt auslöst. Alle anderen gefährlichen Schadstoffe, die in Zigaretten enthalten sind – etwa Kohlenmonoxid und Benzol – sind in Nikotinersatzpräparaten nicht zu finden.

Irrtum 9: „Nikotinersatzprodukte sind zu teuer!“ Um mit diesem Irrtum aufzuräumen, lassen Sie Ihre Kunden am besten selbst nachrechnen: Ein Raucher, der täglich eine Schachtel Zigaretten qualmt, gibt innerhalb von drei Monaten circa 450 Euro dafür aus. Im Gegensatz dazu kostet z. B. eine dreimonatige Therapie mit Nikotinpflastern in geeigneter Dosierung durchschnittlich weniger als 300 Euro. Die Nikotinersatztherapie ist also preiswerter als das Rauchen. Und nicht nur das: Ist die Nikotinentwöhnung nach etwa 12 Wochen erfolgreich beendet, können ehemalige Raucher erst richtig sparen.

Irrtum 10: „Nikotinkaugummi schmecken ekelig!“ Weit gefehlt: Moderne Präparate zeichnen sich durch einen angenehm-frischen Geschmack aus, etwa nach Minze oder Früchten. Gut so, denn ein langanhaltend frischer Geschmack fördert die Therapietreue. Mittlerweile stehen Betroffenen auch Nikotinkaugummi zur Verfügung, die nicht nur minzfrisch schmecken, sondern gleichzeitig auch eine positive Wirkung auf das Zahnfleisch haben (z. B. NICORETTE® Kaugummi whitement). ■

Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin

TIPPS FÜR DAS BERATUNGSGESPRÄCH: WELCHER NIKOTINERSATZ FÜR WEN?

Nicht nur von der Anzahl der gerauchten Zigaretten, sondern auch vom Rauchverhalten und natürlich von den persönlichen Vorlieben des Kunden ist es abhängig, welche Nikotinersatzpräparate Sie empfehlen sollten. Hier einige Tipps – gerade im Umfeld des **Welt-Nichtraucher-tags am 31. Mai** ganz besonders wichtig:

- **Für regelmäßige Raucher** mit starkem bis mittlerem Tabakkonsum sind Nikotinpflaster gut geeignet. Sie geben 16 Stunden lang den Wirkstoff kontinuierlich über die Haut in den Blutkreislauf ab, wodurch die Entzugssymptome sogar in den ersten „schwierigen“ Behandlungswochen deutlich reduziert werden. Vorteil: Nikotinpflaster müssen nur einmal täglich auf die Haut geklebt werden. Kunden, die täglich mehr als 20 Zigaretten rauchen, sollten nach dem Rauchstopp zunächst hoch dosierte Pflaster verwenden und die Wirkstoffdosis im Therapieverlauf schrittweise reduzieren. Für Raucher mit einem geringeren Tabakkonsum bieten sich zunächst Pflaster mit mittlerer, später mit geringer Wirkstoffmenge an. Gegebenenfalls eignen sich für regelmäßige Raucher auch orale Anwendungsformen wie Nikotinkaugummi oder Sublingualtableten.
- **Für unregelmäßige Raucher** bieten sich unter anderem Nikotinkaugummi an, wie z. B. das neue NICORETTE® whitement. Kaugummi können bei Rauchverlangen situativ eingesetzt werden. Auch hier gibt es, abhängig vom bisherigen Tabakkonsum, unterschiedliche Wirkstärken. Alternativ kommen auch Sublingualtableten und Inhaler infrage.
- **Für Raucher, die nach der Schlusspunkt-Methode aufhören möchten**, sind – so Kontraindikationen ausgeschlossen werden können – prinzipiell alle Nikotinersatzpräparate geeignet. Bei der Schlusspunkt-Methode wird das Rauchen zu einem festgelegten Zeitpunkt komplett eingestellt. Im Anschluss an den Rauchstopp können Nikotinersatzpräparate die Entzugssymptome deutlich reduzieren.
- **Für Raucher, die ihren Zigarettenkonsum schrittweise reduzieren möchten**, sind Nikotinkaugummi (z. B. NICORETTE® whitement) und Inhaler geeignet.
- **Für Raucher, die etwas in der Hand haben wollen**, sind Nikotininhaler eine gute Alternative, denn sie kommen der Zigarette bezüglich ihrer Anwendung am nächsten.