



## Vorschau auf das 5. Symposium - Lunge am 09. Juni in Hattingen - Tabakrauch als Hauptursache der COPD und des Lungenemphysems

Von *urteschweden*

Erstellt am 30 Mär 2012 - 14:35

Auch wenn die meisten Raucher es rundheraus ablehnen, die Tabakabhängigkeit als Sucht anzusehen, so wird spätestens beim Versuch, ohne Zigaretten durch den Alltag zu kommen klar, dass hinter dem Rauchen mehr steckt als eine lästige Angewohnheit.

Rauchfrei werden – was bringt's?

Um gleich zu Beginn mit einem weit verbreiteten Vorurteil aufzuräumen: Eine Reduktion des Zigarettenkonsums bringt nichts. Einzig für die vollständige Rauchfreiheit sind günstige Effekte nachgewiesen – dafür allerdings auch umso mehr! Menschen, die an Arteriosklerose, der Verkalkung von Arterien, leiden, profitieren deutlich: Weniger Herzinfarkte und weniger Schlaganfälle sind der Lohn für den erfolgreichen Rauchausstieg. Bei Patienten mit COPD, im Volksmund Raucherlunge genannt, verbessert sich nach Beendigung des Tabakkonsums die Lungenfunktion deutlich – dies gelingt so mit keinem Medikament. Selbst für Patienten, die an Lungenkrebs leiden, gibt es gute Nachrichten: Wer rauchfrei ist, verträgt die Therapie besser, erleidet nach chirurgischen Eingriffen weniger Komplikationen und lebt länger.

Was wirklich hilft, rauchfrei zu werden

Zunächst einmal sei gesagt, dass es eine einzig wahre Methode für die Tabakentwöhnung nicht gibt. Zwar liegen für zahlreiche Therapien gute wissenschaftliche Belege über deren Wirksamkeit vor, gleichzeitig ist jedoch auch entscheidend, ob die gewählte Methode zu demjenigen passt, der rauchfrei werden möchte. Dies gilt insbesondere für Hypnose, Akupunktur und ähnliche Angebote: Auch wenn Beweise für langfristige Erfolge fehlen, so kann es doch im Einzelfall genau eines dieser Verfahren sein, das zum Erfolg führt. Doch welches sind nun die effektivsten Mittel und Wege, die zur Rauchfreiheit führen?

Kurse und Einzelberatung

Die klassische verhaltenstherapeutische Methode der Tabakentwöhnung besteht aus einem Kurs von drei bis sechs Wochen Dauer, der als Gruppentherapie angelegt ist. Die Qualität dieser sehr erfolgreichen Kurse wird durch einheitliche Kursinhalte und Kursleiterschulungen sichergestellt. Bei den gesetzlichen Krankenkassen können Anbieter von Kursen erfragt werden, gemäß § 20 SGB V wird ein Teil der Kursgebühr erstattet. In wissenschaftlichen Untersuchungen wurde belegt, dass solche Kurse langfristigen Erfolg bringen. Auch die Einzelberatung durch den Arzt ist wirksam. Anders ist dies bei verhaltenstherapeutisch angelegten Maßnahmen, die nur einen Tag dauern (sogenannte Crashkurse). Die Wirksamkeit dieser Interventionen wurde bislang nicht ausreichend wissenschaftlich belegt, eine anteilige Beteiligung der Krankenkasse an den Kosten erfolgt deshalb nicht.

Pflaster, Kaugummi, Tablette und Inhaler: Therapeutisches Nikotin

So verrückt es klingt: Ja, es ist möglich, mit Hilfe von Nikotin rauchfrei zu werden! Dies ist einfach zu erklären. Das Verlangen nach einer Zigarette wird beim regelmäßigen Raucher durch Nikotinmangel erzeugt. Behebt man diesen Mangel durch Gabe von Nikotin, so lässt auch das Verlangen zu rauchen deutlich nach, es fällt dann leicht, auf die Zigarette zu verzichten. Macht Nikotinersatz also genauso abhängig wie eine Zigarette? Nein: Die niedrig dosierte langsame Aufnahme von Nikotin erzeugt keine Sucht. Süchtig macht erst die Inhalation des Nikotins über die Zigarette, denn so wird eine schnelle Anflutung dieser Substanz im Gehirn erreicht. Ebenso schnell fällt der Nikotinspiegel nach dem Rauchen wieder ab. Beides - der schnelle Anstieg wie auch der rasche Abfall des Nikotinspiegels - erzeugt die Sucht. Der Einsatz des therapeutischen Nikotins kann auf vielfältige Weise erfolgen. Pflaster werden verwendet, um kontinuierlich einen niedrigen Nikotinspiegel im Blut zu erreichen. Dies hilft vor allem Rauchern, die regelmäßig zur Zigarette greifen. Mit Hilfe von Kaugummi,



Inhalern oder Tabletten kann Nikotin kurzfristig zugeführt werden, der Effekt hält etwa 2 Stunden an. Sowohl Gelegenheitsraucher als auch regelmäßige Raucher, die in bestimmten Situationen (z.B. in der Kneipe oder auf Feiern) mehr rauchen als gewöhnlich, profitieren von dieser Methode. Die Kombination aus dauerhafter Nikotinzufuhr (über Pflaster) und schnell wirkenden Mitteln (Inhaler, Kaugummi, Tablette) hat in wissenschaftlichen Untersuchungen eine der höchsten Erfolgsquoten bei der Tabakentwöhnung bewiesen.

Tabakentwöhnung ohne Nikotin

Es gibt Medikamente, die speziell für die Raucherentwöhnung entwickelt wurden und die kein Nikotin enthalten. Für diese Arzneimittel ist ebenfalls wissenschaftlich belegt, dass sie die Erfolgsquote bei der Tabakentwöhnung deutlich erhöhen. Die heute gebräuchlichen Substanzen sind verschreibungspflichtig, müssen also vom Arzt verordnet werden. Denn jedes dieser nützlichen Medikamente birgt auch Risiken, so dass abgewogen werden muss, welcher Wirkstoff zum Einsatz kommen soll. Für alle Medikamente wie auch für die Therapie mit therapeutischem Nikotin gilt: Es dauert etwa drei Monate, bis der Körper sich an das rauchfreie Leben gewöhnt hat. So lange ist die Anwendung der Wirkstoffe notwendig, um Erfolg zu haben.

Sich wohlfühlen und rauchfrei leben

Fasst man den heutigen Wissensstand zusammen, so stellt die Verbindung von strukturierten Kursen und medikamentöser Unterstützung den Königsweg dar, um rauchfrei zu werden. Besonders Menschen, die bereits an durch Tabakkonsum verursachten Krankheiten leiden (COPD, Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen der Beine) sollten über die schnellen und günstigen Effekte der Rauchfreiheit Bescheid wissen. Hier ist es wichtig, sich selbst den Gefallen zu tun und offen an das Thema Rauchen heranzugehen: Die Möglichkeiten der Unterstützung bei der Tabakentwöhnung sind mannigfaltig! Sie müssen nur eines tun: Entscheiden Sie sich für eine rauchfreie Zukunft!

Quelle: Vortrag von Dr. med. Justus de Zeeuw, Chefarzt der Medizinischen Klinik 1 am Wuppertaler Lungenzentrum /Jens Lingemann / Lungenärzte im Netz

Anfragen bezüglich des Symposiums Lunge 2011 richten Sie bitte an die Organisationsleitung Jens Lingemann

Telefon: 02324 - 999 959

[symposium-org@lungenemphysem-copd.de](mailto:symposium-org@lungenemphysem-copd.de) [1]

[www.lungenemphysem-copd.de](http://www.lungenemphysem-copd.de) [2]

Alle weiteren Informationen zum 5. Symposium-Lunge unter: <http://bit.ly/GXrVWC> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:00):** <http://www.medkom24.eu/node/16012>

### Links:

[1] <mailto:symposium-org@lungenemphysem-copd.de>

[2] <http://www.lungenemphysem-copd.de>

[3] <http://bit.ly/GXrVWC>