

Schon den letzten Zug erwischt?

Rauchen: Der feste Vorsatz ist der Schlüssel zum Aufhören

Zigaretten sind immer griffbereit. Schließlich sieht man damit cool und beschäftigt aus. Außerdem lassen sich Unsicherheiten überspielen, angeblich wird

DR. ALEXANDER BERNHAUT

Stress abgebaut. Schäden treten relativ spät auf. All das macht Rauchen als Laster so gefährlich und das Aufhören so schwer.

40 krebserregende Substanzen und 4.000 weitere Stoffe im Tabakrauch, die nachweislich ungesund sind, stellen aber gute Gründe dar, irgendwann doch den letzten Zug zu nehmen. Immer mehr Raucher sind auch dazu bereit. Die wesentliche Frage heißt: Wie?

Selbstanalyse des Rauchverhaltens

Was ist sinnvoller? Den Sprung ins kalte Wasser zu wagen und plötzlich aufzuhören oder sich auf schrittweisen Entzug zu verlegen? Wie kann man das Verlangen nach einer Zigarette kontrollieren? Was ist überhaupt der erste Schritt, wie macht man ihn und wer könnte dabei helfen?

Entscheidungshilfe bietet hier die Selbstanalyse des Rauchverhaltens. Manche rauchen aus Gewohnheit und koppeln die Zigarette an andere Tätigkeiten wie Essen (das Ritual danach) oder Kaffeetrinken.

Andere wiederum rauchen aus Langeweile oder im Stress.

Steht der Rauchertyp fest, so wird ein Raucherprotokoll erstellt: Man hält genau mit Uhrzeit fest, in welcher Situation man wann wie viel geraucht hat. Daraus ergibt sich immer ein bestimmtes Verhaltensmuster als Grundlage für erfolgreiche Behandlung.

Beim körperlichen Entzug bewährt sich die Nikotinersatztherapie. Jener Stoff der Zigarette, der für den Suchtmechanismus ver-

antwortlich zeichnet, nämlich das Nikotin, wird mittels Pflaster, Kaugummi, Tablette oder Inhalator zugeführt. Das Verlangen kann auf diese Weise kontrolliert werden, ohne den gefährlichen Rauchinhaltsstoffen ausgesetzt zu sein.

Mit dem Arzt einen Plan entwickeln

Diese Therapie erhöht nachweislich die Chance, sich von den Zigaretten lossagen zu können. Gemeinsam mit dem behandelnden Arzt kann ein auf die spezielle Situation abgestimmter Plan entwickelt werden, der auf Dauer in die rauchfreie Zone führen soll.

Seit einigen Jahren gibt es in der Raucherentwöhnung auch die Möglichkeit einer medikamentösen Behandlung. Ein rezeptpflichtiges Medikament wird vor allem bei Menschen, die schon jahrelang rauchen,

unterstützend eingesetzt. Es wirkt wie ein Mittel gegen Depressionen und ersetzt somit die antidepressive Wirkung des Nikotins.

Allerdings muss in diesem Fall der Arzt unbedingt entscheiden, ob das Präparat verabreicht werden darf. Es gibt Ausschlussgründe (Neigung zu Krampfanfällen, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Überempfindlichkeit gegen die Substanz) und Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln.

Jedem, der endlich den letzten Zug erwischen möchte, empfehle ich, sich bei seinem Arzt eingehend über die vorhandenen Möglichkeiten einer Therapie zu informieren. Der erste Schritt zur Entwöhnung ist zunächst der feste Vorsatz!

Dr. Alexander Bernhaut ist
Facharzt für Psychiatrie aus Wien