

Nikotinentwöhnung: Investition in die Gesundheit

Adrian Müller

Das Rauchen, das bereits nach kurzer Zeit zu einer körperlichen und psychischen Abhängigkeit führt, ist die Ursache von zahlreichen schwerwiegenden Erkrankungen und frühzeitigem Tod. Zur Nikotinentwöhnung stehen verschiedene Nikotinersatzprodukte und ein eigentliches Entwöhnungsmedikament zur Verfügung, dank welchen zusammen mit einer individuellen ärztlichen Beratung bei einem beträchtlichen Anteil der Raucher eine dauerhafte Rauchabstinenz erreicht werden kann.

Beim Rauchen handelt es sich um eine Suchterkrankung, die in den vergangenen Jahrzehnten zu einer grossen Bedrohung für die Gesundheit der Bevölkerung geworden ist. So ist das Rauchen für die Entstehung einer Vielzahl von schwerwiegenden Erkrankungen verantwortlich, welche zu frühzeitiger Invalidität und vorzeitigem Tod führen. Obwohl inzwischen kaum noch jemand die Gefahren des Zigarettenrauchens bestreitet, hat die Anzahl der Raucher in den vergangenen zehn Jahren nicht abgenommen. Nach den Ergebnissen einer kürzlich in der Schweiz durchgeführten Befragung beträgt der Anteil der Raucher bei der erwachsenen Bevölkerung 33 Prozent, wobei durchschnittlich mehr als eine Packung Zigaretten pro Tag konsumiert wird. Die meisten Raucher versuchen mindestens einmal in ihrem Leben, das Rauchen aufzugeben, was aber nur in ungefähr 5 Prozent der Fälle dauerhaft gelingt.

Rasche Nikotinabhängigkeit

Nach dem Inhalieren des Zigarettenrauchs gelangt das darin enthaltene Nikotin über die Blutbahn in das Gehirn und besetzt die Rezeptoren des körpereigenen Hormons Acetylcholin, was zu einer verstärkten Ausschüttung der Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin führt. Diese Botenstoffe bewirken neben dem Genussempfinden auch eine Verbesserung der Aufmerksamkeit und der Gedächtnisleistung sowie eine Erhöhung der Stresstoleranz, während die Erregung und die Aggressionen abnehmen. Mit zunehmender Anzahl inhalierter Zigaretten werden jedoch weitere Nikotinrezeptoren gebildet, so dass sich das Gehirn an die

erhöhte Konzentration der Botenstoffe gewöhnt und damit eine körperliche Nikotinabhängigkeit entsteht. Als Folge dieser Abhängigkeit kommt es bei fehlender Nikotinzufuhr zu verschiedenen Entzugssymptomen wie Unruhe, Nervosität, Reizbarkeit, Ängstlichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Schlafstörungen, gesteigertem Appetit und Kopfschmerzen. Zusätzlich zur körperlichen Abhängigkeit ruft das Zigarettenrauchen aber auch eine psychische Abhängigkeit hervor, indem das Rauchen als Belohnung oder zur Entspannung einen festen Bestandteil im täglichen Leben einnimmt.

Schwerwiegende Folgeerkrankungen

Das Rauchen führt bei den meisten Rauchern im Laufe der Zeit zu einem chronischen Husten mit Auswurf sowie zu einer erhöhten Anfälligkeit für Atemwegsinfektionen und schliesslich zu einer chronisch obstruktiven Lungenkrankheit, die durch starke Atemnot bis hin zur Invalidität gekennzeichnet ist. Ausserdem begünstigt das Rauchen die Entwicklung der Arteriosklerose und die Entstehung von Blutgerinnseln, wodurch es zur Verschlusskrankheit der Beine und zu verschiedenen Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit ihren schwerwiegenden Komplikationen wie Herzinfarkt und Schlaganfall kommen kann. Mit zunehmender Anzahl inhalierter Zigaretten wird das Risiko für Lungenkrebs deutlich erhöht, und auch die Entstehung von Krebserkrankungen der Zunge, der Mundhöhle, des Rachens, des Kehlkopfs, der Luftröhre und der Speiseröhre wird durch jahrelanges Rauchen begünstigt.

Persönlicher Wille entscheidend

Voraussetzung für den Erfolg der Nikotinentwöhnung ist der eigenständige Entschluss einer Person, dauerhaft mit dem Rauchen aufzuhören. Bei aufhörwilligen Rauchern kann der Entzug eingeleitet werden, wobei die höchsten Abstinenzraten durch die Kombination der individuellen ärztlichen Beratung und der medikamentösen Behandlung erreicht werden. Für die medikamentöse Behandlung stehen verschiedene Nikotinersatzprodukte in Form von Pflastern, Kaugummi, Tabletten, Nasenspray und Inhalatoren zur Verfügung, deren Einsatz entsprechend dem Schweregrad der Nikotinabhängigkeit und den Rauchgewohnheiten erfolgt. Das über die Nikotinersatzprodukte zugeführte Nikotin besetzt einen Teil der Nikotinrezeptoren, wodurch die körperlichen Entzugssymptome gelindert werden.

Eigentliche Nikotinentwöhnung

Als weitere Möglichkeit zur Behandlung der Nikotinabhängigkeit kann ein eigentliches Entwöhnungsmedikament eingesetzt werden, das die Wiederaufnahme von Dopamin und

Noradrenalin in die Nervenzellen des Gehirns hemmt. Auf diese Weise wird die Verfügbarkeit dieser Botenstoffe erhöht, so dass die körperlichen Entzugssymptome und das Verlangen zum Rauchen unterdrückt werden. Da bei dieser Behandlung kein Nikotin mehr in das Gehirn gelangt, nimmt die Anzahl der Nikotinrezeptoren und damit auch die körperliche Abhängigkeit kontinuierlich ab. Darüber hinaus vermag die Behandlung mit dem Entwöhnungsmedikament die Gewichtszunahme, die nach dem Rauchstopp häufig auftritt, etwas zu verringern.

Individuelle Beratung

Zusätzlich zur medikamentösen Rauchentwöhnung sollte zur Überwindung der noch lange anhaltenden psychischen Abhängigkeit eine ärztliche Beratung erfolgen, die auf den einzelnen Raucher abgestimmt ist. Im Rahmen dieser Beratung erlernen die betroffenen Personen verschiedene Strategien, wie sie mit dem Verlangen nach einer Zigarette umgehen und zum Rauchen verführende Situationen überbrücken können. Diese Betreuung sollte mindestens während eines Jahres aufrechterhalten werden, um das in dieser Zeit hohe Rückfallrisiko zu verringern.

Es ist nie zu spät, um mit dem Rauchen aufzuhören!

Mit jedem Tag, am dem Sie nicht mehr rauchen, regeneriert sich der Körper

- Nach 20 Minuten: Blutdruck, Herzfrequenz und Körpertemperatur haben sich normalisiert und die Blutzirkulation in Händen und Füßen hat sich verbessert
- Nach 8 Stunden: das Kohlenmonoxid im Blut ist auf normale Werte gesunken und der Sauerstoffgehalt ist angestiegen
- Nach 24 Stunden: das Risiko für einen plötzlichen Herzinfarkt beginnt zu sinken
- Nach 48 Stunden: Geschmacks- und Geruchssinn haben sich deutlich verbessert
- Nach 2 bis 3 Monaten: die Kreislaufsituation und die Lungenfunktion haben sich normalisiert
- Nach 1 Jahr: das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist gesunken
- Nach 5 Jahren: das Krebsrisiko hat um die Hälfte abgenommen und das Herzinfarkttrisiko nähert sich den Werten eines Nichtraucher
- Nach 10 Jahren: das Lungenkrebsrisiko ist auf den Wert eines Nichtraucher gesunken

Dr. med. Adrian Müller ist Facharzt FMH für Innere Medizin. Er ist Mitglied der Ärztevereinigung Horgen-Hirzel-Oberrieden (www.avhho.ch).