



Raucher (Nikotinabhängigkeit)

Mit dem Rauchen aufzuhören ist nicht einfach, aber es lohnt sich!

Denn die Folgeschäden des Tabakkonsums sind immens. Jährlich sterben über 100.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Todesfälle durch Rauchen, im Alter zwischen 35 und 69 Jahren, sind:

- 40-45 % aller Krebstode
- 90-95 % aller Lungenkarzinome (Lungenkrebs)
- 75 % aller chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen (COPD)
- 35 % aller kardiovaskulären (Herz-Kreislauf-) Todesfälle (z. B. Myokardinfarkte/Herzinfarkte)

Für die Raucherentwöhnung stehen eine Vielzahl an Methoden zur Verfügung - unabhängig von der Auswahl des Verfahrens stellt jedoch die Motivation mit dem Rauchen aufzuhören den entscheidenden Faktor beim Austritt aus dem Suchtverhalten dar.

Wir wenden verschiedene Methoden an, welche wir je nach Bedarf einzeln oder in Kombination einsetzen:

- **Akupunktur** - Dieses Verfahren ist Teil der ganzheitlichen Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Nadeln werden an speziellen Akupunktur-Punkten eingestochen und beeinflussen die Zirkulation der Energien im Körper und somit das Verlangen nach dem Rauchen. Verbreitet ist hier vor allem die Ohrakupunktur.
- **Verhaltenstherapie** - Die Verhaltenstherapie wird in Gruppen oder als Einzeltherapie zu 6-10 Sitzungen abgehalten und beinhaltet die kognitive Vorbereitung auf die Nikotinabstinenz, Problemlösungstraining sowie Bewältigungsstrategien. Für Kurzinterventionen hat sich das 5-R-Schema als Vorgehensweise bewährt: Relevance (Bezug herstellen), Risks (Risiken benennen), Rewards (Vorteile der Rauchfreiheit benennen), Roadblocks (Hindernisse ansprechen und bewältigen), Repetition (Wiederholen der Schritte).

Die **Verhaltenstherapie** besteht außerdem aus den folgenden Bausteinen:

- **Selbstbeobachtungsphase** - Bewusstmachen des (Rauch-)Verhaltens, der Situation und der Konsequenzen.
- **Akute Entwöhnungsphase** - Entscheidung über die Methode zum Beendigung des Konsums, z. B. Schlusspunkt-Methode, sowie Erstellung von Strategien im Alltag, Aufbau von Alternativverhalten und Festlegung von Belohnungen.
- **Stabilisierungsphase** - Rückfallprophylaxe und Erarbeiten von Bewältigungsstrategien.

Die erfolgreiche Bekämpfung der Entzugserscheinungen ist sehr wichtig für den Erfolg der oben beschriebenen Verfahren. Dies kann, wie bereits erwähnt, unterstützend und kontrolliert auf medikamentösem Wege z. B. mit Nikotinplastern, -kaugummis und Nasensprays geschehen. Begleitend kommen auch Entspannungstechniken zum Einsatz.

Ihr Nutzen

Hausärztliche Gemeinschaftspraxis
Ralf-Detlev Strobach / Kay Burkert
Flensburg Nord



Die Raucherentwöhnung bietet individuelle Hilfestellung auf dem Weg Tabakabstinenz, zum **Rauch-Stopp**. Da es sich um eine Suchterkrankung handelt, ist dieser Prozess nicht zu unterschätzen und in seiner Durchführung sehr vielschichtig.

Ihr Praxis-Team der Hausarztpraxis Strobach / Burkert