

# Aufhören lohnt sich immer

80 Prozent der Raucher haben schon einmal probiert, das Rauchen aufzugeben. Grundsätzlich kämpfen alle mit den gleichen Problemen beim Rauchstopp, trotzdem sind individuelle Beratungen und Strategien nötig.

Wie schon der berühmte amerikanische Schriftsteller Mark Twain verlauten liess, ist es ganz einfach mit dem Rauchen aufzuhören: «Ich habe es schon tausendmal gemacht.» 28 Prozent der Schweizer Bevölkerung rauchen – mehr Männer als Frauen – und mehr als 9000 Menschen sterben pro Jahr an den Folgen des Tabakkonsums (Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen). Viele Faktoren führen dazu, dass sich Raucher früher oder später mit einem Rauchstopp auseinandersetzen, sei dies nun der ärztliche Rat, das Bewusstsein um die Gesundheitsschädigung oder die steigenden Zigarettenpreise. Aufhören ist aber nicht so einfach, denn Nikotin geht in das Blut über und gelangt rasch ins Gehirn, wo es Glückshormone freisetzt, die ein Gefühl von Zufriedenheit und Entspannung auslösen. Der Abfall dieser Hormone führt dann zu Entzugssymptomen wie Reizbarkeit und Stress, die das Verlangen nach einer weiteren Zigarette stimulieren – ein Teufelskreis.

## Aufhören wollen fast alle

Über die Hälfte der Raucher möchte mit dem Rauchen aufhören, aber nur bis zu drei Prozent können es erfolgreich umsetzen. Alleine in den letzten zwölf Monaten haben es in der Schweiz 30 Prozent der Raucherinnen und Raucher versucht und davon hat eine grosse Mehrheit keine Hilfe von medizinischen Fachpersonen in Anspruch genommen. Die Erfolgsrate

steigt jedoch markant bei Einholung von fachlichem Rat und mit zusätzlicher medikamentöser Unterstützung. Motivierende Gespräche sind wichtig, um der Gewohnheit und damit der psychischen Abhängigkeit vom Rauchen Einhalt zu gebieten. Um die körperlichen Entzugssymptome in den Griff zu bekommen, wirkt eine medikamentöse Therapie unterstützend. Auf dem Markt gibt es viele Nikotinersatzprodukte und es ist schwierig, dabei die Übersicht zu

**Die Erfolgsrate steigt mit fachlichem Rat und medikamentöser Unterstützung markant an.**

behalten. Die Wahl eines Ersatzes oder die Kombination von mehreren Massnahmen ist stark von der individuellen Situation abhängig. Deswegen ist es ratsam, sich professionelle Unterstützung zu holen und nicht unzählige Male selber zu versuchen, mit dem Rauchen aufzuhören. Denn mit jedem Misserfolg sinken Selbstvertrauen und Erfolgsrate.

## E-Zigarette und Nikotinersatzprodukte

Ein ärztlich begleiteter Entzug unterstützt die Patienten auch bei der Behandlung der Nebenwirkungen, die von Kopfschmerzen, Hautrötungen

(Nikotinpflaster) über Konzentrationsstörungen bis zu Müdigkeit und Appetitsteigerung reichen. So kommt es nach dem Rauchstopp durchschnittlich zu einer Gewichtszunahme zwischen drei bis fünf Kilo, die nicht überschritten werden sollte. In vieler Munde als Nikotinersatzprodukt ist, nebst dem Nikotinpflaster, auch die E-Zigarette. Diese setzt aber ebenfalls Schadstoffe im Körper frei und der Langzeiteffekt ist (noch) nicht bekannt. Daher wird die E-Zigarette von der Schweizerischen Gesellschaft für Pneumologie nicht empfohlen.

## Unterstützung im Spital Thun

Am Spital Thun dauert eine ärztliche Rauchstoppberatung 45 Minuten. Die Kosten werden von der Krankenkassen-Grundversicherung übernommen. Ziel ist es, alles daranzusetzen, dass Patienten rauchfrei werden können. In der Beratung werden die zu erwartenden Probleme während des Rauchstopps wie Nervosität, Verstopfung und Gewichtszunahme diskutiert und hilfreiche Empfehlungen gegeben. Die medikamentösen Unterstützungsformen werden in ihrer Wirkweise besprochen und, falls erwünscht, individuell verschrieben. Nicht-nikotin-haltige Medikamente sind im Gegensatz zu den nikotinhaltigen Produkte rezeptpflichtig und werden einmalig (eine Therapie) von der Krankenkassen-Grundversicherung bezahlt.



## Die Auskunftsperson

Lilian Junker, Dr. med.

Fachärztin FMH für Allgemeine Innere Medizin und Fachärztin FMH für Pneumologie  
Leitende Ärztin Pneumologie

## Kontakt:

Spital STS AG, Spital Thun  
Krankenhausstrasse 12, 3600 Thun  
Tel. 033 226 45 90 (Sekretariat)  
lilian.junker@spitalstsag.ch  
www.spitalstsag.ch

Link zur Website der Pneumologie der Spital STS AG



*Patienten können sich auch an die Spezialisten der Spitaler fmi AG wenden.*