

## Rauchstopp? - Ja!

Rauchen ist keineswegs ein Phänomen unserer Zeit. Die berauschende Wirkung der Tabakpflanze (*Nicotiana tabacum*) ist bereits seit Jahrhunderten bekannt. Gegen Ende des 15. Jahrhunderts wurde sie von spanischen Eroberern von Südamerika nach Europa gebracht. In den Anfängen wurde Tabak gekaut, geschnupft oder als Pfeife geraucht. Die Zigarettenmaschine wurde im Jahre 1867 erfunden. Die Zigarette setzte sich schnell als schnell verfügbares Genussmittel durch.

Erst vor 40 Jahren geriet die gesellschaftliche Norm des Rauchens ins Wanken, als sich das medizinische Wissen über die Schädlichkeit des Tabakkonsums durchzusetzen begann. Das Wissen über das erhöhte Lungenkrebsrisiko und Schädigungen im Herz-Kreislaufsystem durch Zigarettenkonsum lösten langsam ein Bewusstsein für das Problem und einen Rückgang des Rauchens in bestimmten Bevölkerungsgruppen aus.

### Die Wirkung von Nikotin

Die suchterzeugende Wirkung von Tabakrauch geht auf das darin enthaltene Nikotin zurück. Innerhalb von Sekunden nach der Inhalation gelangt es ins Nervensystem und führt zu verschiedenen Reaktionen: Blutdruck und Atemfrequenz steigen an, der Raucher fühlt sich wacher und geistig leistungsfähiger, ein angenehmes Glücksgefühl stellt sich ein. Bei regelmässigem Konsum führt die Nikotinzufuhr zu körperlicher Abhängigkeit. Es kommt zu Entzugserscheinungen.

### Aufhören?

Gründe zum Aufhören gibt es viele: Regelmässiges Rauchen führt zu Ablagerungen von Staub- und Teerpartikeln in den Atemwegen. Es besteht die Gefahr einer chronischen Bronchitis. Rauchen kann zu Gefässschädigungen und Verengungen der Blutgefässe führen. Das Krebsrisiko wird massiv erhöht. Beim ungeborenen Kind bedeutet Rauchen ein grösseres Risiko für Komplikationen und Fehlbildungen. Rauchen hat ungünstige Wirkung auf die Fruchtbarkeit. Das Risiko für eine Osteoporose wird erhöht. Und nicht zuletzt lässt Rauchen die Haut schneller altern.

### Wie aufhören?

Was wir nicht können: Sie müssen für sich den Entscheid zum Ausstieg fassen und einen starken Durchhaltewillen mitbringen!

Was wir können: Wir geben Ihnen Ratschläge, ermutigen Sie, spornen Sie an, begleiten Sie und wir können Ihnen verschiedene Hilfsmittel, die Ihnen den Ausstieg erleichtern, anbieten.

### Welche Hilfsmittel gibt es?

Wer mit dem Rauchen aufhört, hat anfangs echte Entzugserscheinungen, die man nicht unterschätzen darf. Die Betroffenen sind häufig nervös oder unkonzentriert. Viele leiden unter Schlaflosigkeit, eine Gewichtszunahme ist nicht selten zu beobachten.

Die folgenden Möglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung:

- Nikotinersatztherapie:  
Nikotin wird dem Körper weiter zugeführt, jedoch langsamer als beim Zigarettenrauchen. So bleibt der „Kick“ aus und alle weiteren schädlichen Tabakinhaltsstoffe fallen weg. Es existieren verschiedene Applikationsformen: Kaugummis, Pflaster, Inhaler oder Sublingualtabletten. Gerne zeigen wir Ihnen alle Varianten bei uns in der Apotheke. Im Verlauf der Therapie wird die Dosis an Nikotin allmählich gesenkt.
- Zur Unterstützung stehen auch zwei verschreibungspflichtige Tabletten zur Verfügung. Dabei werden vor allem die Entzugssymptome gelindert. Fragen Sie Ihren Arzt danach.
- Neu können wir Ihnen auch noch eine tolle Alternative anbieten: Die elektronische Zigarette. Diese enthält kein Nikotin und keine Schadstoffe. Beim Ziehen am Mundstück wird über den Zerstäuber eine Aromaflüssigkeit im Mundstück erwärmt (keine Verbrennung) und in winzig kleine Partikel zerstäubt, die dann als Dampf eingesogen und wieder aus dem Mund ausgeblasen werden. Wenn Sie sich für dieses System entscheiden, ist es möglich, den normalen Zigarettenkonsum sukzessive zu reduzieren. Weitere Informationen finden Sie unter [www.ifeel-free.ch](http://www.ifeel-free.ch).

### **Unterstützende Tipps**

- Setzen Sie einen fixen Termin für den Rauchstopp fest.
- Entsorgen Sie sämtliche Zigaretten und Aschenbecher.
- Gönnen Sie sich in den ersten paar Tagen eine Belohnung fürs Durchhalten.
- Führen Sie eine Liste mit sämtlichen Nachteilen des Rauchens und Vorteilen des Rauchstopps und lesen Sie diese regelmässig durch.
- Nach dem Rauchstopp beobachtet man sehr häufig eine Gewichtszunahme. Schokolade ist als Ersatzbefriedigung ungeeignet.
- Stellen Sie Früchte bereit, damit Sie sich während Pausen bedienen können.
- Bewegen Sie sich regelmässig an der frischen Luft: Bauen Sie kleine Aktivitäten in den Alltag ein - oder haben Sie Lust, eine neue Sportart kennenzulernen?

Schon nach kurzer Zeit werden Sie feststellen: Geruchs- und Geschmackssinn verbessern sich, das Atmen fällt Ihnen leichter – es lohnt sich!

In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne persönlich – wir freuen uns, wenn wir Sie begleiten dürfen!

Stern Apotheke Lenzburg AG

Monica Schmutz - Dr. Eugen Eichenberger - Dr. Patrick Eichenberger

© Stern Apotheke Lenzburg AG - 21.02.2012

*Quellen:*

- [www.apotheken-raucherberatung.ch](http://www.apotheken-raucherberatung.ch)

- *PTA heute, Ausgabe 21, November 2011, Seite 20 – 24*