

# Den Glimmstängel loswerden

## So klappt's mit der Raucherentwöhnung

**AA | Dass Rauchen nicht gesund ist, dürfte allseits bekannt sein – dennoch raucht etwa ein Drittel der Bevölkerung, von dem etwa die Hälfte gerne mit dem Rauchen aufhören würde. Doch wie kann das gelingen?**

Den meisten Rauchern fällt es schwer, mit dem Rauchen aufzuhören. Doch warum ist das so? Im Tabak ist Nikotin enthalten, das beim Rauchen einer Zigarette in der Lunge aufgenommen wird. Es gelangt von dort ins Blut und über die Blutbahn ins Gehirn. Dort bindet es an Nikotinrezeptoren der Nervenzellen und löst die Ausschüttung verschiedener Botenstoffe aus, wie z. B. Dopamin. Nikotin hat dadurch eine entspannende Wirkung und sorgt für Wohlbefinden. Es hat aber auch Einfluss auf andere Körperfunktionen: Nikotin bewirkt u. a., dass Herzschlag und Atmung schneller werden, die Gerinnungsneigung des Blutes sich verstärkt und die Darmtätigkeit angeregt wird.

Da Nikotin ein Gefühl von Wohlbefinden auslöst, empfinden viele Raucher eine Zigarette als Belohnung. Es entsteht schnell eine Abhängigkeit, die unterschiedlich stark ausgeprägt sein kann. Nicht selten hat Rauchen auch eine soziale Funktion, wenn dies in Gesellschaft anderer Raucher geschieht.

### Wege aus der Abhängigkeit

Um den Glimmstängel dauerhaft loszuwerden, gibt es verschiedene Herangehensweisen: Der eine versucht durch stetige Reduktion der täglich gerauchten Zigaretten rauchfrei zu werden, der andere setzt sich einen Stichtag, an dem die letzte Zigarette geraucht wird. Einige haben nach dem Rauchstopp allerdings mit Entzugssymptomen zu kämpfen, wie z. B. Rauchverlangen, innere Unruhe, gesteigerter Appetit, Reizbarkeit und Konzentrationsprobleme. Nicht wenige greifen nach einem Rauchstopp wieder zur Zigarette, weil sie dem Verlangen danach nicht standhalten können. Doch wie gelingt es, sich dauerhaft von der Zigarette zu befreien?

### Nikotinersatzpräparate aus der Apotheke

Nikotin kann nicht nur über die Lungen aufgenommen werden, sondern auch über die Haut und die Schleimhäute, z. B. über Nikotinkaugummis, -pflaster oder -sprays. Über diesen Weg benötigt das Nikotin

aber mehr Zeit, bis es im Gehirn ankommt. Durch die Anwendung solcher Nikotinersatzpräparate wird dem Körper über eine begrenzte Zeit Nikotin zugeführt, wodurch die typischen Entzugserscheinungen gelindert werden und der Rauchstopp besser gelingen kann. Die Nikotinersatzpräparate können nach und nach in der Konzentration verringert werden. Mit dieser Nikotinersatztherapie bleiben 1,5- bis 2-mal so viele Menschen Nichtraucher. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Nikotinersatzpräparate im Gegensatz zu Zigaretten keine schädlichen Stoffe wie z. B. Teer, Kohlenmonoxid oder andere krebserregende Giftstoffe enthalten.

Die Nikotinersatzpräparate helfen dem Körper außerdem dabei, sich langsam an die Stoffwechselumstellung zu gewöhnen, wodurch die Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp, vor der sich viele fürchten, verringert werden kann.

Nikotinersatzpräparate zur Unterstützung der Nikotinentwöhnung gibt es in Apotheken mittlerweile in verschiedenen Darreichungsformen. Mit einer guten Beratung können Sie Ihre Kunden in ihrem Vorhaben unterstützen und mit ihnen gemeinsam herausfinden, welches Nikotinersatzpräparat das richtige ist. Je nach Vorlieben können diese in Form von Kaugummi, Lutschtablette, Spray oder Pflaster verwendet werden. Manche Hersteller bieten zusätzlich ein Patientenbegleitprogramm an, das dabei helfen kann, dauerhaft Nichtraucher zu werden.

### Typische Darreichungsformen der Nikotinersatztherapie und ihre Vorteile:

- Nikotinkaugummi: kann bei Verlangen nach einer Zigarette gekaut werden
- Nikotinlutschtablette: schnelle Aufnahme des Wirkstoffs über die Mundschleimhaut
- Nikotinpflaster: sorgt für eine gleichmäßige Nikotinzufuhr über den Tag

→ Eine Kombination z. B. aus Nikotinpflaster und -kaugummi kann starken Rauchern den Rauchstopp erleichtern.