

Rauchen

Wussten Sie, dass der Lungenkrebs bei Männern wieder seltener geworden ist? Nach jahrzehntelangem Anstieg nimmt er tatsächlich seit einigen Jahren wieder ab, und zwar wegen der rückläufigen Anzahl Raucher. Glücklicherweise ist die Abnahme bei den Männern im Alter von 40-60 Jahren am deutlichsten. In der Altersstufe also, in welcher ganz besonders von «vorzeitigen Todesfällen» gesprochen werden muss, weil diese Personen noch mitten im Familien- und Erwerbsleben stehen. Bei Frauen nimmt der Lungenkrebs allerdings zu.

Leider rauchen in der Schweiz immer noch 34 % der Männer und 28 % der Frauen im Alter zwischen 35 und 64 Jahren. Das Bundesamt für Gesundheitswesen schätzt, dass jährlich rund 10000 Menschen an den Folgen des Rauchens sterben. Dies sind rund ein Viertel aller Todesfälle von Personen unter 65 Jahren. Diese Todesfälle wären vermeidbar. Die chronische Erkrankung infolge Lungenkrebs und Herzinfarkt erhöhen die ohnehin stark negative Bilanz des Rauchens. Bei Schwangerschaften treten weitere Risiken auf, die zum Teil weniger bekannt sind:

- ⑦ Neugeborene von Raucherinnen wiegen bei der Geburt im Durchschnitt 200 g weniger.
- ⑦ Der Anteil der Neugeborenen mit einem Geburtsgewicht unter 2500 g ist doppelt so hoch wie im Durchschnitt.
- ⑦ Raucherinnen weisen eine höhere Rate von Fehlgeburten auf.

Mit dem Rauchen sind die drei bekannten Schadstoffgruppen «Teer», «Nikotin» und «Kohlenmonoxid» verbunden. Der Teer lagert sich in den Atmungsorganen ab und ist krebserregend. Das Nikotin schädigt das Gefässsystem und das bei jeder Verbrennung entstehende Kohlenmonoxid lagert sich anstelle des Sauerstoffes bei den roten Blutkörperchen ab.

Nikotinstopp lohnt sich

Jede Zigarette belastet Ihren Körper immer wieder neu. Wenn Sie das Rauchen einstellen, können sie mit einigen rasch eintretenden Verbesserungen rechnen: Herzfrequenz und Blutdruck pendeln sich auf einem niedrigen Niveau ein, und damit nimmt Ihre körperliche Leistungsfähigkeit, etwa beim Treppensteigen, bereits wieder zu. Nach acht Stunden sind Ihre roten Blutkörperchen vom Kohlenmonoxid befreit; der Sauerstofftransport wird dadurch wesentlich erleichtert. Auch das Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden, sinkt rasch ab.

Sie werden innert Tagen wieder besser atmen können. Vielleicht wird sich in Ihren Luftwegen mehr Schleim lösen als bisher. Denken Sie nicht, dies bedeutet eine Verschlechterung Ihres Raucherhustens; im Gegenteil, das Heraushusten von Schleim ist ein Zeichen dafür, dass sich die Bronchien vom festsitzenden Schleim befreien. Die feinen Flimmerhärchen in Ihren Luftwegen, die Staub und Luftverunreinigungen entfernen helfen, werden sich erholen.

Heute weiss man, dass Vorläuferzellen für den Lungenkrebs nach dem Nikotinstopp wieder zurückgehen können. In den Lungen von Rauchern (Die nicht an Lungenkrebs erkrankt sein müssen) findet sich im Vergleich zu Nichtrauchern eine grosse Anzahl von Zellen, die als Vorstufe von Krebszellen zu interpretieren sind. Nach dem Nikotinstopp sind diese Zellresten immer seltener zu finden, da sie mit den Jahren abgebaut werden.

Nikotinsucht überwinden

In der Bevölkerung ist nachgewiesenermassen eine hohe Bereitschaft zum Nikotinstopp vorhanden. So gaben in Befragungen rund ein Drittel der Raucher an, innerhalb des letzten Jahres einen ernsthaften Versuch unternommen zu haben, das Rauchen aufzugeben. Erfreulicherweise erzielten jüngere Raucher über dem Durchschnitt

liegende Werte. Rund 60 % aller Raucher möchten ihre Sucht überwinden. Der erfreuliche Trend zum Nikotinstopp weist auf einen Normenwandel in unserer Gesellschaft hin, der durch die verschiedenen Kampagnen der Gesundheitsbehörden unterstützt wird.

Für viele Raucher kommt der «richtige» Moment zum Aufhören unerwartet; da ist es von Vorteil, wenn Sie sich vorher schon grundsätzlich mit der Idee des Aufhörens befasst haben. Unterbrechungen der Alltagshektik durch eine banale Erkältung oder einen kleinen Unfall können auslösende Momente sein. Viele ehemalige Raucher geben auch an, das Gefühl entwickelt zu haben, es sei jetzt genug, und die alte Gewohnheit sei ihnen immer sinnloser erschienen. Für andere lag der Anstoss in einer kurzen, aber scharfen Bemerkung eines Kindes, das sich durch das Rauchen irritiert fühlte.

Einer der wichtigsten Faktoren, die über Erfolg oder Misserfolg des Aufhörens entscheiden, ist das persönliche Umfeld. Wer mit jemandem zusammenlebt, der raucht, hat geringere Chancen, den Versuchungen zu widerstehen und zum Ex-Raucher zu werden. Umgekehrt sind die Erfolgchancen klar höher, wenn beispielsweise der Partner Nichtraucher ist. Rauchen in ihrem Haushalt neben Ihnen noch weitere Personen, so ist es naheliegend, gemeinsam aufzuhören. Dabei müssen aber alle aufhören wollen und bereit sein, im Interesse der Beteiligten durchzuhalten!

Fest entschlossen

Frei nach Mark Twain liegt die Schwierigkeit bei der Überwindung der Nikotinsucht nicht beim Aufhören – das tue man nach jeder Zigarette –, sondern beim Nichtwiederauffangen. Dazu sind ein fester Entschluss und viel Durchhaltewillen erforderlich. Auf die Änderung des Lebensstils sollte man sich ebenfalls einstellen. Dann folgt vieles von selbst: keine Aschenbecher, Feuerzeuge und Zigaretten mehr in der Wohnung, im Büro, in Handtaschen und in den Kleidern. Die Wohnung und das Büro zur rauchfreien Zone erklären. Mehrere Wochen, vielleicht ein halbes Jahr lang, Gesellschaft meiden, in der geraucht wird. Angebotene Zigaretten mit der Begründung ablehnen, dass man mit dem Rauchen aufgehört habe und für Unterstützung dankbar sei.

Noch während Monaten wird jeder innere Drang zur Zigarette zu einer persönlichen Herausforderung. Überwinden Sie diese Momente, indem Sie sich auf den Zeitpunkt besinnen, an dem Sie den Entschluss fassten, wieder Nichtraucher zu werden. Wie war es damals? Was war der Grund aufzuhören?

Unmittelbar gilt es aber, sich vom Verlangen nach Nikotin wieder abzulenken. Je nach der Situation helfen ein Glas Wasser, etwas Obst oder Dörrobst, zuckerfreier Kaugummi, ein kurzer Spaziergang oder einige Turn- oder Stretchübungen.

Entwöhnungshilfen

Es gibt verschiedene Praktiken und Hilfsmittel, die Sie bei der Überwindung Ihrer Nikotinsucht wirkungsvoll unterstützen.

Möglicherweise haben Sie bereits von der Tagebuchmethode gehört. Auf einem Blatt Papier wird in Tabellenform jede konsumierte Zigarette mit Zeit, Ort und Situation notiert. Am Abend analysieren Sie Ihre Notizen und überlegen sich, auf welche Zigaretten Sie am ehesten verzichten könnten. Diese Methode hilft, unbewusste Verhaltensmuster zu entdecken und die Anzahl der Zigaretten zu reduzieren. Ein sofortiger Nikotinstopp ist jedoch wesentlich erfolgreicher als ein langsamer Abbau, der erfahrungsgemäss schwieriger durchzuhalten ist. Therapeutische Hilfe ist in der Regel nicht erforderlich, denn Schätzungen zufolge reüssieren neun von zehn Ex-Raucher ohne Betreuung.

Für viele Raucher ist die Nikotinsubstitution, sei es mit Hilfe des Nikotinkaugummi oder -pflasters, eine wirksame Hilfe. Dieses Hilfsmittel erlaubt es, zuerst den Lebensstil zu ändern und anschliessend die Nikotinentwöhnung in Angriff zu nehmen. Arzt und Apotheker werden Sie gerne näher beraten. Der Nikotinersatz ist allerdings kein Zaubermittel, sondern eine Hilfe, die nur wirkt, wenn Ihr fester Wille vorhanden ist und das persönliche Umfeld stimmt.

Praktisch alle können es schaffen, vom Nikotin freizukommen. Ein gutes Beispiel sind die Ärzte in den USA, Kanada, England und auch in der Schweiz. In den fünfziger und frühen sechziger Jahren rauchten noch 60 % aller Ärzte. Heute sind es kaum noch 10 %.