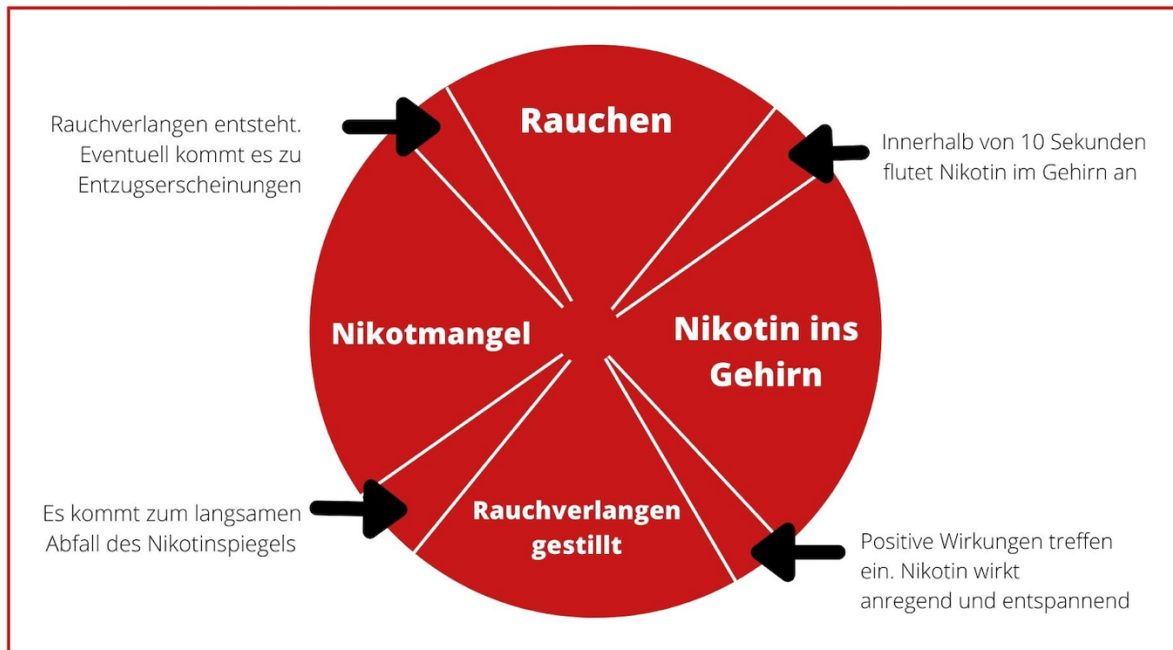


# Raucherentwöhnung

## Übersicht der Nikotinersatzpräparate (OTC)

### Die Abhängigkeit

Raucher leiden unter einer körperlichen und einer psychischen Abhängigkeit. Die psychische Abhängigkeit macht sich vor allem in Stresssituationen bemerkbar, dann kann das Rauchverlangen steigen. Das Aufhören lohnt sich, da der Körper mit jedem Zigarettenzug zahlreiche schädliche Substanzen aufnimmt. Nikotin ist lediglich der Stoff, nach dem der Körper abhängig wird. 9 von 10 Lungenkarzinomen werden bei Rauchern diagnostiziert. Doch nicht nur Lungenkrebs und andere Lungenerkrankungen wie COPD werden durch das Rauchen begünstigt, auch Gefäßerkrankungen, Arteriosklerose oder Impotenz können die Folge von starkem Rauchen sein. Die Liste der Folgeerscheinungen ist lang.



## Nikotinersatzpräparate – OTC-Bereich

### Kaugummis

- Wirkstoff wird durch Kauen freigesetzt, leicht verzögerter Wirkeintritt.
- In verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich.
- Für Raucher, die maximal 20 Zigaretten am Tag konsumieren.
- Kann sowohl für einen sofortigen Rauchstopp als auch für eine schrittweise Verringerung der Zigaretten angewendet werden.
- Durchschnittliche Einnahmemenge in den ersten Wochen: 8 bis 12 Kaugummis pro Tag. Nach sechs Wochen schrittweise Reduktion der Kaugummis bis auf null.

### Lutschtabletten

- Wirkstoff wird durch Lutschen freigesetzt, leicht verzögerter Wirkeintritt.
- In verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich.
- Dosierung von 2 mg je Lutschtablette: Für Raucher, die maximal 20 Zigaretten am Tag konsumieren.
- Dosierung von 4 mg je Lutschtablette: Für Raucher, die mehr als 20 Zigaretten am Tag konsumieren.
- Durchschnittliche Einnahmemenge in den ersten Wochen: 8 bis 12 Lutschtabletten pro Tag. Nach sechs Wochen schrittweise Reduktion der Lutschtabletten bis auf null.
- Kann sowohl für einen sofortigen Rauchstopp als auch für eine schrittweise Verringerung der Zigaretten angewendet werden.

# Raucherentwöhnung

## Übersicht der Nikotinersatzpräparate (OTC)

### Spray

- Sorgt für eine sofortige Linderung des Rauchverlangens.
- Gut als „Notfallpräparat“ geeignet. Sollte dann angewendet werden, wenn der Anwender kurz vor einem Rückfall steht.
- In den Mund oder die Wangentasche sprühen, nicht zu tief in den Rachen. Nicht schlucken. Danach Essen und Trinken zunächst vermeiden.

### Inhaler

- Sorgt für eine sofortige Linderung des Rauchverlangens.
- Gut für Menschen, denen das physische Zigarettenrauchen fehlt.
- Geeignet für einen sofortigen Rauchstopp, aber auch zur Reduktion der täglich konsumierten Zigarettenanzahl.
- Kombination mit Pflastern möglich.

### Pflaster

- Wirkstoff wird kontinuierlich abgegeben und muss erst über die Haut in den Körper gelangen, verzögerter Wirkeintritt.
- Vor allem für Menschen mit starkem Rauchverhalten geeignet.
- Auch bei Menschen mit unstrukturiertem/situationsunabhängigem Rauchverhalten geeignet.
- Verschiedene Wirkstärken mit verschiedenen Tragedauern erhältlich.
- Stufen-Therapie: Schrittweise Reduktion der Pflasterdosierung über 12 Wochen. (3-Stufen bei Rauchern, die mehr als 20 Zigaretten pro Tag rauchen, 2-Stufen bei Rauchern, die bis zu 20 Zigaretten pro Tag rauchen).
- Zur Akuthilfe kann die Pflastertherapie mit den oben genannten Darreichungsformen kombiniert werden. Achtung: Überdosierung vermeiden!

### Allgemeine Tipps

- Rauchverlangen beobachten und Buch führen
- Erfolge nicht mit Essen belohnen. Die Gewichtszunahme ist einer der häufigsten Gründe, weshalb – vor allem Frauen – wieder mit dem Rauchen beginnen.
- Gegenstrategien bei Suchtdruck entwickeln. Am besten geeignet ist Bewegung oder die Ausübung eines Hobbys.
- Manchen Rauchern hilft eine Wette.
- Nach Unterstützung fragen: Insbesondere Raucher, die mit weiteren Rauchern in einem Haushalt leben können, nur schwer aufhören. Die aktive Kommunikation der Wünsche und Forderungen, sowie der Rücksichtnahme können den Prozess unterstützen.

### Alternative Möglichkeiten

Nicht für alle Raucher ist die klassische Nikotinersatz-Therapie die richtige Wahl. Es gibt verschiedene alternative Heilmethoden, denen oftmals zwar keine Evidenz zugrunde liegt, Betroffenen aber beim Aufhören hilft:

- Akupunktur
- Lasertherapie
- Hypnose
- Nichtraucher-Spritze
- Gruppentherapie/ Verhaltenstherapie
- Entspannungsmethoden