

Nummer 21/2015 26. Mai 2015

gesund24.at

gesund & fit

Österreichs wöchentliches Gesundheits-Magazin



ERNÄHRUNG

VEGAN MIT GITTA SAXX

Die besten Gesund-Rezepte
aus ihrem neuen Buch

MEDIZIN

HILFE BEI SCHMERZEN

Die sechs neuesten Therapien
und wie sie wirken

Die wirkungsvollsten
Entwöhnungsmethoden
im Überblick

Für immer
RAUCHFREI

ENDLICH

Nicht-Raucher

31.5.
Nichtrauchertag

SEIT 1987 WIRD JÄHRLICH DER VON DER WELTGESUNDHEITSORGANISATION (WHO) INS LEBEN GERUFENE WELTNICHTRAUCHERTAG BEGANGEN. ER SOLL AUF DIE GEFAHREN DES RAUCHENS AUFMERKSAM MACHEN.

FÜR IMMER RAUCHFREI! Rauchen ist gesundheitsgefährdend – das weiß jeder. Dennoch ist es nicht so leicht, von der Nikotinsucht loszukommen. Aber: Es ist möglich! Die beliebtesten Methoden, um den Glimmstängel für immer auszudämpfen, im Check!

Rauchen ist an der Entstehung von mehr als 15 Krebsarten beteiligt, es schädigt die Lungen, das Herz und lässt die Haut vorzeitig altern – das ist hinlänglich bekannt. Und dennoch bezeichnen sich 38 Prozent der Österreicher als Raucher, 33 Prozent greifen mehrmals täglich zu Zigaretten. Aufhören ist nicht so einfach, trotzdem haben 1,4 Millionen Österreicher bewiesen: Es ist möglich! Wir zeigen die bewährtesten Methoden (LeserInnen berichten), wie auch Sie Ihr rauchfreies Leben noch heute starten.

Die Sucht

Es dauert ungefähr zehn Sekunden, bis das inhalierte Nikotin einer Zigarette über die Lungen ins Blut und schließlich ins Gehirn gelangt. Dort wird in der Folge die Ausschüttung unterschiedlicher Botenstoffe – darunter die Glückshormone Serotonin und Endorphin – gefördert. Weiters stimuliert Nikotin das Belohnungszentrum im Gehirn, der Raucher fühlt sich entspannt und ist guter Stim-

mung. Sobald es jedoch wieder abgebaut ist, was bei starken Rauchern schon nach einer halben Stunde der Fall ist, sinkt die Laune in den Keller, das Verlangen nach der nächsten Zigarette wird immer stärker. Im Kampf gegen die Sucht kommt erschwerend hinzu, dass der Griff zur Zigarette schnell zu einer ritualisierten Handlung wird – beispielsweise als Begründung, während eines stressigen Tages eine Pause einlegen zu können.

Körperliche Auswirkungen

Im Körper führt das Nikotin dazu, dass sich Blutgefäße verkrampfen. Es kommt dadurch zu einer mangelhaften Durchblutung aller Organe, es tötet Zellen der Blutgefäße, führt zu Verengungen der Gefäße, zerstört Lungenbläschen und schwächt das Immunsystem. Nicht nur Nikotin, sondern mehr als 5.000 weitere chemische Verbindungen gelangen über den Zigarettenrauch in den Körper und treiben dort ihr Unwesen. Die Folgen sind vielfältig und gefährlich: Herzinfarkte, Krebserkrankungen, Lungenkrank- →

AKTUELL #rauchfrei

SUCHT Kein Stoff macht derart schnell abhängig wie Nikotin; davon loszukommen erfordert Disziplin und mentale Stärke.

heiten, veränderte Hirngefäße, verklumpte Blutplättchen, Blutgerinnsel, erhöhter Blutdruck.

Aufhören lohnt sich!

Wer mit dem Rauchen aufhört, tut sich Gutes – und das ist in der Regel schon nach relativ kurzer Zeit deutlich spürbar. 20 Minuten nach dem Rauchen normalisieren sich Blutdruck und Herzschlag, nach acht Stunden ist die Sauerstoffmenge im Blut wieder normal, nach zwei Tagen verbessern sich Geruchs- und Geschmackssinn, das Nikotin ist vollständig aus dem Körper verschwunden. Nach einem halben Jahr sinkt das Herzinfarktrisiko auf die Hälfte, nach 15 Jahren als Nichtraucher ist das Herzinfarktrisiko genauso hoch wie bei einem Nichtraucher. Um erfolgreich mit dem Rauchen aufzuhören, ist es wichtig, eine Methode zu finden, die zu einem passt – manchmal ist es sinnvoll, verschiedene Methoden zu kombinieren.

Passiv-Rauchen

So motiviert oder gesundheitsbewusst man auch sein mag – um Passivrauch kommt man schwerlich herum. Dieser galt lange Zeit als zu vernachlässigen, ist neuen Erkenntnissen zufolge aber viel mehr als nur eine Geruchsbelästigung. Passivrauch stellt eine Gesundheitsgefährdung mit oft schwerwiegenden Folgen dar. Während Gastronomen ob des anvisierten generellen Rauchverbots (Umsetzung bis spätestens Mai 2018) Umsatzeinbußen befürchten, kann eines mit Sicherheit gesagt werden: Für unsere Gesundheit und die Gesundheit unserer Kinder ist eine komplett rauchfreie Umgebung auf jeden Fall ein Gewinn.

CLAUDIA HILMBAUER ■

Raucher inhalieren 5.000 Chemikalien

NEBEN NIKOTIN ENTHÄLT TABAK FAST 5.000 CHEMISCHE SUBSTANZEN, MEHR ALS 70 DARUNTER SIND ERWIESENERMASSEN GEFÄHRLICH.



BEWEGUNG. Körperliche Aktivität kann dabei helfen, die schlechte Angewohnheit des Rauchens aufzugeben.

Methode #1

ENTWÖHNUNGSPROGRAMM

THEORIE:

Strukturiert. Raucherentwöhnungsprogramme, die sich über mehrere Wochen erstrecken und auf eine Kombination aus Verhaltenstherapie, Gesundheitschecks, Coaching und Training setzen, gelten als die vielversprechendsten Methoden, um dauerhaft aufzuhören.

Seit einiger Zeit bietet die Therme Wien Med (www.thermewienmed.at) derartige sechs- bis achtwöchige Entwöhnungsprogramme für Raucher an. Nach einem ärztlichen Anamnesegespräch, Erhebung der Vorbefunde, des Gesundheitsstatus und sonstiger Risikofaktoren wird ein persönlicher Therapieplan erstellt. Dieser umfasst Personaltrainings, kognitiv-verhaltenstherapeutische Begleitung und Trainingseinheiten. Anders als bei anderen Methoden wird bei derartigen Programmen direkt am Suchtverhalten angesetzt. Die Gesamtkosten belaufen sich auf ca. 690 Euro (Anmeldung unter reha@thermewienmed.at).

PRAXIS:

Zielführend. Den Erfolg des Entwöhnungsprogramms führt Dr. Zwick, der ärztliche Leiter der Ambulanten Pneumologischen Rehabilitation der Therme Wien Med, auf die Kombination verschiedener Therapien zurück, die auch schweren Rauchern hilft: „Die Therapie von schweren Rauchern erfordert dann

doch einige Expertise, wie sie nur in strukturierten Entwöhnungsprogrammen gegeben ist. Selbst starken Rauchern kann damit sehr gut geholfen werden: „Die Therapie von schweren Rauchern erfordert Expertise, um einen Erfolg zu erzielen. Diese ist in strukturierten Entwöhnungsprogrammen gegeben“, erklärt Dr. Ralf-Harun Zwick. Dass das Programm Erfolg hat, wurde nachgewiesen: „Bei der Gruppe mit Nikotinersatztherapie lag die Rate derer, die mit dem Rauchen aufhören konnten, bei 52 Prozent. Wir konnten aber durch zusätzliches Training die Zahl der Ex-Raucher auf 80 Prozent erhöhen.“ Weiterer Vorteil: Manche Teile der Therapie werden in Gruppen abgehalten – Mitstreiter, die motivieren, sind so schnell gefunden.



VERHALTEN
Kognitives Training hilft, den Ursprung der Sucht, etwa Stress, zu bekämpfen.



SCHLUSS DAMIT!
Rauchen ist nicht nur ungesund, sondern kostet auch eine Unmenge an Lebenszeit und Geld. Es ist aber nie zu spät, aufzuhören!

DR. RALF-HARUN ZWICK

Facharzt für Innere Medizin und Lungenkrankheiten, Ärztlicher Leiter Ambulante Pneumologische Rehabilitation, Therapie Wien Med.



Dr. Ralf-Harun Zwick im Talk

„Todesursache Nummer eins!“

Was kann das Umfeld tun, um einen Aufhörwilligen bestmöglich zu unterstützen?

DR. ZWICK: Der entscheidende Punkt ist, den Aufhörwilligen ernst zu nehmen! Das beginnt damit, den Entschluss zu respektieren, aber genauso, einen Rückfall ernst zu nehmen.

Welche Situationen sind für „Neu-Nichtraucher“ am gefährlichsten?

DR. ZWICK: Das Rauchverhalten ist in der Regel an gewisse Situationen gebunden. Das nennt man Konditionierung. Gewisse Situationen sind mit dem Anzünden einer Zigarette stark verbunden und es fällt schwer, diese wieder zu entkoppeln. Deshalb ist erstens ein Bewusstwerden sehr wichtig, zweitens die Vermeidung von Situationen und drittens der Versuch, einen Ersatz zu finden. Wenn dies über drei bis vier Wochen gelingt, dann ist der größte Schritt getan!

Was ist die beste Strategie, wenn doch einmal ein „Ausrutscher“ passiert?

DR. ZWICK: Darüber, dass so etwas passieren kann, sollte man die Aufhörwilligen aufklären. Es macht keinen Sinn, unmittelbar nach einem Arztbesuch mit der Androhung eines Lungenkrebses mit dem Rauchen aufzuhören. Der Raucher wird gestresst sein und gegen den Stress eine Zigarette rauchen wollen. Man muss sich erst mit dem Gedanken auseinandersetzen und gemeinsam einen guten Zeitpunkt definieren, an dem der Rauchstopp gelingen kann. Falls ein Ausrutscher passiert, geht die Welt nicht unter, denn der nächste Versuch kann schon jener sein, bei dem der Rauchstopp dauerhaft gelingt.

Ab wann ist man wirklich Nichtraucher?

DR. ZWICK: Es gibt Statistiken, die besagen, dass ein bestimmtes Risiko (Herzinfarkt, Lungenkrebs...) nach vielen Jahren dem des Nichtrauchers entsprechend ist. Das sind Zahlenspiele, die für den Einzelnen wenig Aussagekraft haben. Die meisten Menschen, die geraucht haben, werden sich wohl ewig als Ex-Raucher empfinden. Sie werden immer wieder in Situationen kommen, in denen es schwer sein wird, das Rauchen zu lassen.

Wer tut sich beim Aufhören am schwersten?

DR. ZWICK: Es gibt keine klaren Zahlen, es dürfte jedoch eine genetische Veranlagung bei besonders schweren Rauchern vorliegen. Es ist bekannt, dass in Österreich besonders viele junge Frauen rauchen und dass deshalb das Bronchuskarzinom in einigen Ländern bereits Todesursache Nummer eins bei Frauen ist!

Methode #2 HYPNOSE

THEORIE

Unterbewusstsein. „In der Behandlung mit Hypnose“, erklärt der renommierte Psychotherapeut Dr. Alexander Knoll, „wird ein veränderter Bewusstseinszustand dazu genutzt, unbewusste Prozesse in Gang zu bringen, um individuelle Lösungen zur Veränderung des Rauchverhaltens zu finden. In der Hypnose wird etwa die Kraft der Vorstellung einer rauchfreien Zukunft, also einer Orientierung auf das Ziel, genutzt und auch als Selbsthypnose gelehrt, um über schwierige Situationen in der ersten Zeit hinwegzukommen. Es wird eine neue Identität, weg von der Identifizierung als Raucherin oder Raucher, entwickelt und verinnerlicht.“ Weiters braucht es eine Vorbereitung im Umgang mit möglichen Rückschlägen. „Patienten“, so der Experte, „berichten, dass nach drei bis fünf Wochen die Gedanken an Zigaretten immer weniger werden, bis man gar nicht mehr daran denkt. Grundsätzlich sind die vorhandene oder in der Behandlung aktivierte Motivationen und die Mitarbeit des Rauchers entscheidend, um die Sucht aufzugeben. Die Kombination psychotherapeutischer Behandlung und ärztlich begleiteter Substitution hat sich, besonders bei starker Sucht, als hilfreich gezeigt.“ Die Erfolgsquoten liegen erfahrungsgemäß zwischen 50 und 70 Prozent. Es werden vier bis sechs Sitzungen für eine Entwöhnungsbehandlung veranschlagt. Kosten: zirka 500 Euro.

PRAXIS

Erfolgreich. Karin B. war langjährige Raucherin, sie begann mit 18, zuletzt rauchte sie bis zu einer Packung am Tag. Zwar hat Karin B. immer wieder versucht, aufzuhören, doch wirksam waren Nikotinpflaster und -kaugummis nicht. Aber die Hypnose-Methode half. Ein „Rauchfrei-Tag“ wurde festgelegt, mehrere Wochen der Vorbereitung auf den Termin hin folgten, bis schließlich am festgelegten Tag die Hypnose stattfand. Seither hat sie keine Lust mehr auf Zigaretten. „Gesundheitliche Verbesserungen waren sofort spürbar, etwa beim Laufen. Ich habe viel mehr Luft.“



DR. ALEXANDER KNOLL
Hypnose-Psychotherapeut mit Praxis in Wien
(www.hypnose-therapie.at)

Methode #3 AKUPUNKTUR

SO FUNKTIONIERT'S:

Nerven-Stimulation. Bei der Akupunktur werden nach chinesischem Vorbild die Nervenbahnen, sogenannte Suchtpunkte, an den Ohren gezielt stimuliert. Das erfolgt entweder mittels feiner Nadeln oder eines Lasers. Auch wenn der Erfolg dieser Methode wissenschaftlich umstritten ist, gibt es dennoch viele Menschen, die sehr gut darauf ansprechen. In der Regel sind mehrere Sitzungen notwendig, um dauerhaft rauchfrei zu bleiben. Der Kostenpunkt für diese Entwöhnungsform liegt bei etwa 400 Euro für fünf bis sechs Sitzungen.

PRAXIS:

Fast schmerzlos. „Ich habe die Akupunktur an sich nicht als schmerzhaft empfunden, dafür schon nach der ersten Sitzung als umso wirksamer“, erzählt Josef K., der dank Akupunktur bereits mehr als 15 Jahre rauchfrei ist. „Am Hinweg zur Akupunktur habe ich im



SCHMERZPUNKTE
Die Stimulation der Schmerzpunkte kann eine große Unterstützung sein.

Auto noch eine geraucht – und als ich dann nach der Sitzung wieder einstieg, musste ich mich fast übergeben. Natürlich muss der Wille, aufzuhören, auch wirklich da sein, sonst funktioniert keine Methode“, schränkt er ein. Der Angestellte hat bis zu 50 Zigaretten am Tag geraucht, seit er jedoch seinen letzten Glimmstängel ausgedämpft hat, fühlt er sich vor allem gesundheitlich wesentlich besser. „Ich weiß, dass ich damit meinem Körper einen Riesengefallen getan habe!“

Methode #4 SUBSTITUTION

THEORIE

Konsequent. Rund 80 Prozent aller Aufhörwilligen versuchen, von heute auf morgen aufzuhören und keine fremde Hilfe dafür in Anspruch zu nehmen. Wie Untersuchungen zeigen, hat diese Methode nur bei sechs Prozent wirklich Erfolg.

Wer seine Erfolgschancen erhöhen möchte, kann zu zahlreichen Hilfsmitteln, etwa E-Zigaretten (s. re.), Nikotinplastern, -kaugummis oder -tabletten greifen. Diese geben Nikotin an den Körper ab, allerdings in kleineren Mengen als eine Zigarette. So werden Entzugserscheinungen gemildert, der Drang, zur Zigarette zu greifen, nimmt ab. Wer sich zusätzliche Motivation holen möchte, kann sich digitale Unterstützung holen: Mittlerweile sind zahlreiche Apps fürs Smartphone erhältlich, die beispielsweise zeigen, wie viel

Geld man sich bereits gespart hat, wie sich die Lunge erholt hat und wie lange man schon durchhält. Diese Methode ist mit Abstand die billigste; 14 Nikotinplaster sind ab ca. 35 Euro erhältlich, 105 Stück Nikotinkaugummi kosten etwa 20 Euro.

PRAXIS:

Umstieg. Die Raucher-Karriere von Lisa R. begann bereits mit 13 Jahren, zu absoluten Spitzenzeiten kam sie auf bis zu zwei Packungen pro Tag. „Mein Vater hat selbst geraucht und ist an Lungenkrebs verstorben, ich habe es aber trotzdem nicht gleich geschafft, aufzuhören.“ Bei ihr blieben Versuche des „Einfach-Aufhörens“ erfolglos. Als vielversprechend hat sich das Rauchen einer E-Zigarette erwiesen. „Ich habe eine Frau kennengelernt, die 40 Jahre lang starke Raucherin war. Sie ist auf E-Zigaretten umgestiegen und, raucht‘ mittlerweile nur noch Dampf ohne Nikotin. Wenn sie das kann, kann ich das auch!“ Durch den Umstieg auf die E-Zigarette kann die Nikotinzufuhr langsam verringert werden, dadurch bleiben Entzugserscheinungen aus. Das Ziel ist es, komplett vom Nikotin wegzukommen.



LISA R. Durch ihren Umstieg auf E-Zigaretten erhofft sie sich ein Ende der Sucht.