

Rauchen und Raucherentwöhnung

Dr. med. Ulf Ratje, Facharzt für Allgemeinmedizin, Eckernförde

Im Jahre 2005 rauchten in Deutschland 37 % der Männer (Alter über 15 Jahre) und 23 % der Frauen. Die Gruppe der Raucher in Deutschland umfasst damit ca. 20 Millionen Menschen.

Der Tabakkonsum steht unter den zehn wichtigsten Risikofaktoren für die Krankheitslast in den westlichen Industrieländern an erster Stelle. Die negativen Auswirkungen des Tabakkonsums wirken damit sogar noch schwerer als Bluthochdruck, Alkoholkonsum, ernährungsabhängige Risikofaktoren (Hypercholesterinämie, Übergewicht und geringe Aufnahme von Obst und Gemüse) sowie mangelnde körperliche Aktivität. Zu den durch das Rauchen bedingten Erkrankungen zählen unter anderem Lungenkrebs, die koronare Herzkrankheit, die chronisch-obstruktive Lungenerkrankung (COPD) sowie eine Vielzahl weiterer Krankheiten. Auch durch das Passivrauchen besteht ein nachweislich deutlich erhöhtes Krankheitsrisiko.

Ein Rauchstopp führt zu erheblichen Verbesserungen der körperlichen Leistungsfähigkeit und senkt das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, chronische Lungenerkrankungen, Lungenkrebs und andere Krebskrankheiten beträchtlich. Damit kann in Abhängigkeit vom Zeitpunkt des Rauchstopps eine Verbesserung der Lebenserwartung im Idealfall bis zum Niveau eines Nie-Rauchers erreicht werden.

Nach langen Diskussionen in Politik und Gesellschaft hat der Staat damit begonnen, das Rauchen über eine Veränderung des Nichtraucherschutzgesetzes deutlich einzuschränken. Mit einem effektiven Nichtraucherschutz besteht aber auch die Notwendigkeit, geeignete Raucherentwöhnungsprogramme anzubieten.

Es hat sich gezeigt, dass der ärztliche Hinweis der stärkste Motivationsfaktor für den Raucher ist, aufzuhören oder sich intensiv mit seinem Rauchverhalten auseinander zu setzen.

Bei Raucherentwöhnungsprogrammen sollte in erster Linie auf eine langfristige Verhaltensmodifikation abgezielt werden. Die Veränderungsprozesse werden durch hohe Motivation und Selbstwahrnehmungsinstrumente gefördert. Hierzu zählt unter anderem die Messung des Kohlenmonoxids in der Ausatemluft. Für die CO-Messung sehr gut geeignet ist der Smokerlyzer der Firma Specialmed.

Gleichzeitig ist es aber auch notwendig, bei bestehender Nikotinabhängigkeit die Entwöhnung medikamentös zu unterstützen. Nur durch die Kombination beider Säulen kann die Therapie maximal wirksam sein.