

Was hilft mir, mit dem Rauchen aufzuhören?

Mit dem Rauchen aufzuhören, ist nicht leicht. Verschiedene Unterstützungsangebote und Behandlungen können aber dabei helfen, von Zigaretten und Co. loszukommen.

Eine gesündere Lunge, kein Zigarettengeruch und mehr Geld im Portemonnaie: Es gibt viele gute Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören. Den meisten Raucherinnen und Rauchern fällt der Rauchstopp aber schwer – auch, weil das Nikotin im Tabak stark abhängig macht. Das führt zu unangenehmen Entzugerscheinungen, wenn man plötzlich aufhört. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten, einen Rauchstopp erfolgreich durchzuhalten. Dazu gehören:

- Beratungsangebote
- Nichtraucherurse und Entwöhnungsprogramme
- Medikamente ohne Rezept: Nikotinersatztherapien
- Medikamente auf Rezept

Wer Beratung, Kurse oder Programme mit einer Nikotinersatztherapie oder Medikamenten kombiniert, hat die größten Erfolgchancen.



Klappt der Rauchstopp nicht auf Anhieb, ist das kein Grund, sich entmutigen zu lassen. Oft braucht es mehrere Anläufe. Das ist normal – die meisten Menschen schaffen es irgendwann.

Beratungsangebote

Oft ist die Hausärztin oder der Hausarzt eine wichtige erste Anlaufstelle und kann Fragen zur Entwöhnung beantworten. Auch Betriebsärztinnen und -ärzte, betriebliche Suchthilfen und Gesundheitsämter beraten zu Möglichkeiten der Tabakentwöhnung.

Außerdem bietet die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) eine kostenlose Online- und Telefon-Beratung an. Sie verschickt auch kostenlose Selbsthilfematerialien, die beim Rauchstopp helfen sollen. Dazu gehören zum Beispiel Informationsbroschüren mit Tipps und Tricks oder ein Motivationskalender.



Informationen zu diesen Angeboten finden sich auf:

www.rauchfrei-info.de

Nichtraucherurse und Entwöhnungsprogramme

Viele Entwöhnungsprogramme finden als Gruppenkurse statt. So kann man sich gegenseitig anspornen, Probleme gemeinsam besprechen und Lösungen austauschen.



In dieser Datenbank finden sich Kursangebote vor Ort:

www.anbieter-raucherberatung.de

Zertifizierte Apps sind eine weitere Möglichkeit, den Rauchstopp zu unterstützen (sogenannte Digitale Gesundheitsanwendungen, kurz DiGA). Sie können von der Ärztin oder dem Arzt verschrieben werden.



Hier gibt es eine Übersicht der DiGA zur Raucherentwöhnung:

<https://diga.bfarm.de>

Insbesondere bei einer schweren Tabakabhängigkeit und wenn andere Behandlungen ohne Erfolg geblieben sind, kommt auch eine Psychotherapie (Verhaltenstherapie) infrage. Sie muss ärztlich verordnet werden und kann als Einzel- oder Gruppentherapie stattfinden.

Medikamente ohne Rezept: Nikotinersatztherapien

Bei einer Nikotinersatztherapie wird das Nikotin aus dem Tabakrauch durch Nikotinpräparate wie Pflaster oder Kaugummis ersetzt. Für die Lunge und die Gesundheit ist der Tabakrauch die größte Belastung. Durch Nikotinpräparate wird das Einatmen von Tabakrauch vermieden und Entzugserscheinungen werden gelindert.

Das kann den dauerhaften Rauchstopp unterstützen. Die Dosierung wird schrittweise verringert, um den Körper nach und nach vom Nikotin zu entwöhnen – solange, bis man keine Entzugserscheinungen mehr hat.

Nikotinpräparate sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Neben Pflastern und Kaugummis gibt es auch nikotinhaltige Lutschtabletten, Inhalationsgeräte und Sprays. Für welche Form man sich entscheidet, hängt von den persönlichen Vorlieben ab. Nikotinpräparate können Nebenwirkungen wie etwa Reizungen der Mundschleimhaut, Magenverstimmungen oder Hautreizungen haben.

Medikamente auf Rezept

Zur Raucherentwöhnung sind in Deutschland zudem die Wirkstoffe Vareniclin (Champix), Bupropion (Zyban), und Cytisin (Asmoken) zugelassen. Vareniclin unterstützt den Rauchstopp, indem es Entzugserscheinungen lindert und das Vergnügen am Rauchen mindert. Mögliche Nebenwirkungen sind Übelkeit, Mundtrockenheit und Kopfschmerzen.

Der Nutzen von Bupropion und Cytisin ist unklar, da die Hersteller nicht alle Studiendaten zur Verfügung gestellt haben.

Diese Medikamente sind rezeptpflichtig, müssen also von einer Ärztin oder einem Arzt verschrieben werden. Manchmal sprechen medizinische Gründe gegen die Anwendung der Medikamente. Dies klärt man am besten mit der Ärztin oder dem Arzt.

Gut zu wissen:

Einige Unterstützungsangebote und Behandlungen werden von der Krankenkasse bezuschusst oder auch vollständig erstattet. Über die Möglichkeiten der Kostenübernahme informiert man sich am besten bei der eigenen Krankenkasse.

