

Neujahrsvorsatz Nichtrauchen: So gelingt der Ausstieg

Berlin, 29. Dezember 2014 – Endlich Nichtraucher zu werden, ist einer der häufigsten Neujahrsvorsätze. „So gut wie jeder Raucher hat schon mal versucht aufzuhören. Das dauerhafte Aufhören fällt aber vielen schwer, weil Nikotin körperlich abhängig macht“, sagt Thomas Benkert, Vizepräsident der Bundesapothekerkammer. Beim Rauchen aktiviert Nikotin das Belohnungszentrum im Gehirn innerhalb weniger Sekunden. Der Raucher fühlt sich kurzzeitig wach und gleichzeitig entspannt. Aber nach einiger Zeit entsteht eine körperliche Abhängigkeit: Ohne die regelmäßige Dosis Nikotin entstehen Entzugssymptome wie Unruhe oder Reizbarkeit. Um diesen unangenehmen Empfindungen aus dem Weg zu gehen, stecken sich viele Aufhörwillige die nächste Zigarette an.

Rezeptfreie Arzneimittel mit Nikotin können die körperlichen Entzugssymptome abmildern. Benkert: „Nikotinersatzmittel sind nur für eine Übergangszeit gedacht. Sie reichen alleine meist nicht aus, um sich dauerhaft von der Zigarette zu verabschieden. Wer aufhören will, muss vor allem seine innere Einstellung ändern.“ Wer zu Neujahr einen Rauchstopp plant, sollte sich diese Medikamente rechtzeitig besorgen. Je nach Rauchverhalten sind verschiedene Arzneiformen wie Kaugummis oder Pflaster empfehlenswert. Kaugummis eignen sich vor allem für Raucher, die zu bestimmten Gelegenheiten geraucht haben. Nikotinpflaster eignen sich eher für Raucher, die regelmäßig über den ganzen Tag geraucht haben. Die Pflaster sorgen für eine konstante Nikotinkonzentration im Blut; sie haben eine Wirkdauer von etwa 16 bis 24 Stunden.

Vor einem geplanten Rauchstopp sollte man sich klar machen, welche Gewohnheiten man mit dem Rauchen verbindet und wie diese ersetzt werden können. Ist das Rauchen an bestimmte Situationen gekoppelt, etwa nach dem Essen, sollte man neue Rituale finden, zum Beispiel, sich nach dem Essen die Zähne zu putzen. Ist das Verlangen nach der Zigarette an Schlüsselreize wie Kaffee gebunden, hilft es, in der ersten Zeit auf ein anderes Getränk umzusteigen. Wird das akute Verlangen zu groß, helfen die drei ‚A-Tipps‘: Erstens Aufschieben – etwa zehnmal tief durchatmen. Zweitens Ausweichen, zum Beispiel den Raucherbereich im Bahnhof meiden. Drittens Ablenken, zum Beispiel jemanden anrufen. Statt einer Zigarette kann man auch einen Lutscher in den Mund nehmen. Dann sind auch die Hände und die Lippen beschäftigt. Außerdem sollte man keinen Zigarettenvorrat mehr griffbereit zuhause haben.

Weitere Informationen unter www.abda.de

Ansprechpartner:

Dr. Reiner Kern, Pressesprecher, Tel. 030 40004-132, presse@abda.de

Dr. Ursula Sellerberg, Stv. Pressesprecherin, Tel. 030 40004-134,

u.sellerberg@abda.de

ABDA – Bundesvereinigung
Deutscher Apothekerverbände

Deutsches Apothekerhaus
Jägerstraße 49/50 · 10117 Berlin

Telefon 030 40004-132
Fax 030 40004-133
E-Mail presse@abda.de
Web www.abda.de