

# Schluss mit Rauchen – aber richtig

**Entwöhnung** Wenn der Nikotinentzug nicht auf Anhieb klappt, sind viele entmutigt. Eine telefonische Begleitung durch Fachleute erhöht die Erfolgsaussichten deutlich.

Andrea Söldi

Schon zweimal hatte Nino M. (Name geändert) versucht, mit dem Rauchen aufzuhören. «Es war richtig anstrengend», erinnert sich der 30-Jährige. «Ständig hatte ich ein starkes Verlangen und litt unter dem Verzicht.» Immerhin hielt er den Zustand einmal über drei Monate durch. Doch dann wurde er rückfällig.

Seit acht Wochen hat der Ostschweizer nun wieder die Finger von den Zigaretten gelassen. Jedoch nicht einfach spontan und planlos, sondern gut vorbereitet. Dabei wird er von einer Beraterin der Rauchstopplinie begleitet, welche die Krebsliga betreibt. «Diesmal ist es viel einfacher», sagt der Maschinenbautechniker. «Es fühlt sich fast wie ein Spaziergang an.»

Bevor er zum letzten Mal an einer Zigarette zog, setzte sich Nino M. mit seinem Suchtverhalten auseinander. Er überlegte sich, welche Gelegenheiten ihn am meisten zum Rauchen verleiteten: Der Morgenkaffee, die Pause mit Arbeitskollegen, nach dem Essen sowie Segel- oder Motorradausflüge.

## Mechanismus einer Droge

Mit Unterstützung seiner Telefonberaterin hat er sich darauf Strategien zurechtgelegt, mit denen er die heiklen Momente überbrücken kann.

So hat er nun zum Beispiel stets Kaugummis dabei sowie ungeschälte Sonnenblumenkerne. Die kleinen Snacks halten Hände und Mund beschäftigt und sind gleichzeitig gesund. Manchmal spielt Nino M. auch eine Partie Blitzschach auf einer App oder tüfelt an einem physischen Knobelspiel. «Ich habe gelernt, dass das Verlangen meist nur etwa fünf Minuten dauert», erzählt der Ex-Raucher. «Wenn ich mir dies in Erinnerung rufe, halte ich durch.»

Den Morgenkaffee trinkt er seither nicht mehr auf dem Balkon, und auch die Arbeitspausen verbringt er vorderhand nicht mehr mit den rauchenden Kolleginnen und Kollegen. «Es ist wichtig, seine Rituale zu ändern», hat er erkannt. Zudem müsse man als Abhängiger eine rauchige Umgebung meiden, weil nur schon der Geruch oder der Anblick von Tabak im Gehirn etwas auslösen kann: Blitzschnell werden Erinnerungen an die Gefühle wach, die die Ausschüttung des Glückshormons Dopamin jeweils bei der Zufuhr von Nikotin bewirkt. Der Mechanismus ist derselbe wie bei Alkohol und anderen Drogen und nennt sich «Suchtgedächtnis».

Das Wissen um derartige Zusammenhänge helfe ihm enorm, sagt Nino M. «Es ist so viel wertvoller als das Halbwissen der Kollegen.»

Die Rauchstopplinie wird vom Tabakpräventionsfonds des Bundes finanziert, der durch eine Abgabe von 2,6 Rappen pro verkaufte Zigarettenpackung gespeist wird. Die empfohlenen Strategien beruhen auf international anerkannten Richtlinien und Erfahrungswerten und entsprechen den Standards der



Wer sich fürs Aufhören entschieden hat, sollte rauchige Umgebungen meiden, weil sich beim Geruch sofort das Suchtgedächtnis meldet: Raucherecke in Tokio. Foto: Getty Images



Beraterin Catherine Abbühl setzt beim Verhalten an. Foto: PD

Weltgesundheitsorganisation (WHO). Gemäss einer Studie von 2011 waren 3 von 10 Probanden mit den Beratungen ein Jahr später rauchfrei.

Was zunächst nach wenig klingt, ist in Wahrheit beachtlich: Von denjenigen, die es auf eigene Faust versuchen, schafft es

gemäss internationalen Studien im Schnitt nur etwa ein Zwanzigstel. «Viele sind nach einem Rückfall enttäuscht und brauchen Jahre, bis sie es erneut wagen», sagt Catherine Abbühl vom Beratungsteam der Rauchstopplinie. «Wir ermutigen sie, bald einen nächsten Versuch zu unternehmen und auf das Erreichte zurückzublicken statt auf das Scheitern.»

Bei starker Abhängigkeit empfiehlt Abbühl häufig nikotinhaltige Pflaster oder Kaugummis – und gelegentlich auch rezeptpflichtige Medikamente, welche das Rauchverlangen mindern. All diese Mittel seien jedoch lediglich eine Art Krücke. «Verhaltensänderungen sind unumgänglich. Man muss seine Zeit nutzen, um die neuen Verhaltensweisen zu festigen», erklärt Catherine Abbühl.

Kontrovers diskutiert wird unter Fachleuten, ob ein Umweg über E-Zigaretten sinnvoll ist. Noch fehlen Langzeitstudien zu den gesundheitlichen Risiken sowie schweizerische Leitlinien. Neuere Studien erhärten den Verdacht, dass auch E-Zigaretten das Risiko für COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) erhöhen.

## E-Zigaretten können helfen

Catherine Abbühl findet die Verdampfer einer nikotinhaltigen Flüssigkeit in gewissen Fällen hilfreich. Sie seien zwar weniger schädlich als Tabak, aber auch nicht unbedenklich.

Der wichtigste Aspekt des Programms sei wohl die Beratung an sich, erklärt die Fachfrau. Nur schon, dass man nicht auf sich allein gestellt sei, schaffe eine gewisse Verbindlichkeit.

## «Ich würde mich schämen, meiner Beraterin einen Rückfall beichten zu müssen.»

Nino M.  
Ehemaliger Raucher

Nach dem ersten Anruf begleitet das Team die Ratsuchenden auf Wunsch mit Folgegesprächen. Empfohlen wird auch, den Bekanntenkreis über den Entschluss zu informieren: Die Ankündigung erhöht die Schwelle, erneut zum Glimmstängel zu greifen. Zudem werden andere Rauchende eher Rücksicht nehmen und Aufhörwilligen keine Zigaretten anbieten oder in ihrer Gegenwart qualmen.

## Über 25 Prozent rauchen

In der Schweiz ist die Zahl der Raucherinnen und Raucher in den letzten 30 Jahren zwar zurückgegangen, sie liegt aber immer noch bei über einem Viertel der Bevölkerung. Viele möchten aufhören. Denn Rauchen erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-, Lungen- und Krebserkrankungen erheblich. In der Schweiz sterben jährlich rund 9500 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums.

Nino M. hat fünf Jahre lang geraucht, zuletzt etwa drei Päckli pro Woche. Zu Beginn rauchte er nur am Wochenende mit Kollegen, dann aber immer öfter. Als er selber begann, Zigaretten zu kaufen, wurde ihm seine Abhängigkeit bewusst. Die Anrufe von Beraterin Catherine Abbühl helfen ihm, seinen Entschluss durchzuziehen. «Ich bin froh, eine kompetente Person zur Seite zu haben», sagt er. «Ich würde mich schämen, ihr einen Rückfall beichten zu müssen.»

## So kommen Sie vom Glimmstängel los

— Legen Sie einen Zeitpunkt für die **letzte Zigarette** fest. Eine ausgeprägte Stressphase ist für einen Rauchstopp ungünstig. Suchen Sie nach einem Zeitfenster mit etwas Musse – jedoch ohne das Vorhaben auf die lange Bank zu schieben.  
— **Aufräumen.** Der Aschenbecher muss raus aus der Wohnung, die übrigen Zigaretten gehören in den Abfall.  
— Halten Sie **Strategien** für schwierige Momente bereit.

— Tragen Sie einen schriftlichen **Plan** bei sich, auf dem drei Ideen für starkes Verlangen notiert sind. Rüsten Sie sich aus mit ablenkenden Spielen, Kaugummis, Snacks.  
— **Achtung Gewichtszunahme!** Wenn Sie mehr zwischendurch essen, greifen Sie zu Gemüse, Früchten oder ungeschälten Sonnenblumenkernen. Vielleicht können Sie auch bereits vorher zwei Kilogramm abnehmen.  
— **Informieren Sie** Freunde über Ihren Entschluss, mit dem

Rauchen aufhören zu wollen. Gut ist, wenn Sie in Versuchungssituationen jemanden anrufen können.  
— Rauchpausen bedeuten für viele eine kleine Auszeit von der Arbeit. Gönnen Sie sich weiterhin Pausen und suchen Sie nach **neuen Ritualen:** Machen Sie einen Spaziergang, ein paar Turnübungen oder eine Kurzmeditation.  
— **Bewegung und Sport** sind jetzt besonders wichtig. Sie

erhöhen das Wohlbefinden und vermindern das Risiko der Gewichtszunahme.  
— Unterstützen können auch **Apps** wie Stop-Tabak oder die Website Rauchfreiapp.at.  
— **Belohnen Sie sich selbst** mit dem eingesparten Geld oder darüber hinaus für jede rauchfreie Woche. (asö)

Weitere Informationen:  
Telefon 0848 000 181,  
Rauchstopplinie.ch