

Raucherentwöhnungsmethoden: *Welcher Weg ist der richtige für mich ?*

Wenn sich Raucher vorgenommen haben, das Rauchen aufzugeben, dann haben sie die Qual der Wahl. Es gibt zahlreiche Methoden, mit deren Hilfe man zum Nichtraucher werden kann.

Methode „Willenskraft“

Hierbei wird entweder von "jetzt auf gleich" oder länger geplant zu einem bestimmten Datum (z.B. Silvester, eine Feier) das Rauchen eingestellt. Die meisten Raucher haben diese Methode schon mehrfach versucht und sind mit ihr gescheitert.

Erfolgsquote nach 1 Jahr ca. 3%.

Medikamentöse Raucherentwöhnung:

Nikotinsubstitution (Nikotinpflaster oder -tabletten)

Das Rauchen wird eingestellt, stattdessen erhält der Körper das Nikotin in anderer Form, wobei die Dosis des Nikotins im Laufe der Zeit schrittweise reduziert und schließlich ganz ausgeschlichen wird. Dadurch sollen die körperlichen Entzugssymptome gelindert werden. Die entscheidenderen psychischen Abhängigkeiten und Gewohnheitsbildungen werden durch diese Methode nicht behandelt, wodurch es zu einer hohen Rückfallquote kommt.

Erfolgsquote 15%

Psychopharmaka

Zyban ist eine verschreibungspflichtige nikotinfreie Tablette zur Raucherentwöhnung. Sie dämpft die Entzugserscheinungen vom Gehirn aus. Der Nachteil: das Medikament kann erhebliche Nebenwirkungen haben: Herzrasen, Bluthochdruck, Schwindel und Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Depressionen, epileptische Anfälle. Medien berichteten über 40 Todesfälle in Großbritannien. *Erfolgsquote: 18-30 %*

Verhaltenstherapie:

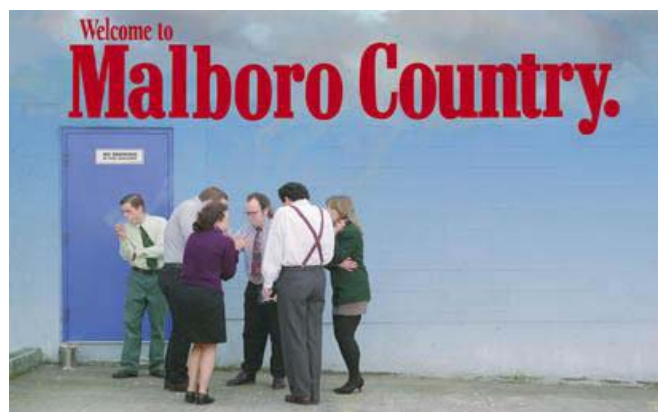
Diese Form der Raucherentwöhnung wird meist in Gruppen durchgeführt.

In der ersten Phase beobachtet der Raucher sein Rauchverhalten und erkennt die Funktionen seines Rauchverhaltens im Alltag. In der zweiten Phase wird der Zigarettenkonsum schrittweise reduziert, und es werden Alternativen zum Rauchen entwickelt und in den Alltag integriert. Der Erfolg wird durch den Einsatz von Belohnungen verstärkt. Ziel der dritten Phase (Stabilisierungsphase) ist es, rückfallkritische Situationen im voraus zu erkennen, zu vermeiden und zu bewältigen.

Erfolgsquote nach einem Jahr: 40-60%

Akupunktur:

Hier werden meist eine oder mehrere Nadeln am Ohr angebracht, die über längere Zeit getragen werden. Der Erfolg dieser Behandlungsmethode ist eher mäßig: häufig wird das Rauchen nach Entfernen der Nadeln wieder angefangen. Erfolgreicher aber sehr zeitaufwendig ist die Tiefenakupunktur, bei der der Patient über mehrere Wochen täglich bei seinem Arzt oder Heilpraktiker akupunktiert wird.



Aversionstherapie:

Innerhalb kurzer Zeit soll der Raucher so viele Zigaretten hintereinander rauchen, dass ihm davon übel wird. Auf diese Weise soll das Bedürfnis nach Rauchen reduziert werden. Die Methode ist nur bedingt erfolgreich und sehr unangenehm. Außerdem ist sie nur für völlig gesunde Personen geeignet.

Erfolgsquote nach einem Jahr: unter 10%

Hypnose:

Die *klinische* Hypnose ist ein wissenschaftlich fundiertes und von den Ärzten anerkanntes Verfahren. Der aufhörwillige Raucher wird in eine leichte Trance versetzt. Durch Suggestionen werden die unbewussten Selbstheilungskräfte des Rauchers aktiviert, und das Unterbewusstsein wird so beeinflusst, dass Nichtrauchen als positiv erlebt wird. Wichtig ist die fachliche Qualifikation des Hypnotiseurs (Anerkennung von der Ärztekammer).

Erfolgsquote: 40-80%.



Es gibt noch viele weitere Verfahren, die die Raucherentwöhnung mit unterschiedlichen Erfolgen betreiben. Allen Carr z.B. ist so ein Vertreter einer eigenen Raucherentwöhnungsmethodik, in der verschiedene herkömmliche Methoden neu kombiniert wurden. Seine Methode basiert auf wesentlichen Erkenntnissen der Verhaltenstherapie und wirbt mit **Erfolgschancen von etwa 50-60%.**

In den wissenschaftlichen Studien zum Thema dauerhafte Nikotinentwöhnung zeichnet sich inzwischen der deutliche Trend ab, nicht mehr nur noch auf eine Methode zu setzen. Eine sinnvolle **Kombination mehrerer erfolgreicher Entwöhnungsmethoden** ist mittlerweile das Vorgehen der Wahl. *Die Erfolgsquote erhöht sich dann auf 83%*

Alle aufhörwilligen Raucher müssen sich allerdings eines klar machen: keine Raucherentwöhnungstherapie funktioniert ohne den wirklich eigenen Wunsch, für immer mit dem Rauchen aufhören zu wollen. Wenn dieser Wille ernsthaft da ist, dann steigen die Erfolgsaussichten drastisch. Deshalb sollte ein Raucher sich vor der Investition in einen Anti-Raucher-Kurs ernsthaft fragen: Will ich wirklich aufhören? Wenn es ein entschlossenes und zweifelsfreies „Ja“ gibt, dann hat er gute Chancen, das große Ziel eines rauchfreien Lebens zu erreichen.

Autoren:

Die Diplom-Psychologen und Raucherentwöhnungsexperten Katrin Henk und Jörg Stark (Himmelpforten) veranstalten im Kreis Stade erfolgreich Anti-Raucher-Seminare (www.Endlich-Aufatmen.de)

Quellen (u.a. zu den Erfolgsquoten)

- Europäische Raucherstudie, The World Bank 1999
- Uni Tübingen
- MDR
- BzGA