



Dr. med. Markus Riederer, Leitender Arzt Pneumologie, RSE Burgdorf

Rauchstopp – aber wie?

Die meisten Raucher wissen, dass das Rauchen schädlich ist. Jährlich versucht in der Schweiz ein Drittel aufzuhören (zirka 600 000), wobei die Erfolgsrate von spontanen Aufhörversuchen lediglich 0,5 bis 3% beträgt. Somit bedeutet es für die meisten Raucher einen langwierigen, schwierigen Prozess, bis sie vom Tabak loskommen, da das Nikotin eine körperliche und psychische Abhängigkeit bewirkt.

Die dafür notwendige Verhaltensänderung kann durch wiederholte gezielte hausärztliche Interven-



Dr. med. Markus Riederer

tionen wie individuelle Beratungen, Verschreibung von Nikotinersatzpräparaten und/oder Bupropion (Zyban®) und durch das Festlegen eines Zeitplanes gefördert werden.

Es handelt sich aber um einen dynamischen Prozess, der durch mehrere Stadien fortschreitet, wie er im «transtheoretischen Modell» nach Prochaska und Di Clemente beschrieben ist (siehe Grafiken 1 und 2). Der Raucher durchläuft in Bezug auf seine Moti-

vation verschiedene Stadien, bevor er schliesslich die Rauchabstinenz erreicht – von Stadium zu Stadium nehmen seine Chancen, Nichtraucher zu werden, zu.

Die meisten der Raucher (ca. 70–80%) befinden sich im Stadium der Sorglosigkeit («precontemplation») und nur etwa 20% erwägen ernsthaft, das Rauchen innerhalb der nächsten sechs Monate aufzugeben (Stadium des Bewusstwerdens, respektive «contemplation»).

Je nach dem Stadium, in welchem sich der Raucher befindet, sollte eine individuelle, an Intensität und Inhalt angepasste ärztliche Intervention erfolgen – eine gezielte Aufklärung über die gesundheitlichen Risiken (siehe erster Beitrag von Dr. M. Riederer)

und über die Vorteile bei erfolgtem Rauchstopp kann bei einigen die Motivation zur Rauchfreiheit erhöhen.

Je besser die Vorbereitung auf den Rauchstopp ist, desto grösser sind auch die Erfolgschancen – am grössten sind sie, wenn das Rauchverhalten erst kontrolliert und analysiert wird (zum Beispiel mit Hilfe eines Zigarettenprotokolls), damit für den Rauchstopptag und für später Handlungen und Tätigkeiten gefunden werden, die dann das Rauchen ersetzen.

Der Rauchstopp sollte auch zu einem Zeitpunkt angesetzt werden, in dem kein besonderer Stress zu erwarten ist: Wochenende, Ferien oder Reisen eignen sich für viele sehr gut.

Eindeutig höher sind die Chancen für eine bleibende Rauchabstinenz, wenn in der ersten Zeit ohne Zigaretten eine medikamentöse Unterstützung mittels Nikotinersatzpräparaten erfolgt: bei intensiver Beratung und gleichzeitiger medikamentöser Unterstützung waren 30–40% nach einem Jahr rauchfrei!

Folgende Formen von Nikotinersatzpräparaten sind erhältlich: Pflaster, Kaugummi oder Nikotintabletten (Nicotinell® oder Nicorette®) sowie Nikotininhaler (Nicorette Inhaler®), wobei Letzterer rezeptpflichtig ist – die Kosten dieser nicht kassenzulässigen Medikamente betragen zirka 3 bis 11 Franken pro Tag, liegen also im Bereich der Kosten für 1–2 Päckchen Zigaretten. Die Nikotinersatzpräparate müssen je nach Nikotinabhängigkeit unterschiedlich dosiert oder sogar kombiniert werden und dürfen in folgenden Situationen eher nicht verabreicht werden: kürzlicher Herzinfarkt oder unbehandelte instabile Angina pectoris, schwere Herzrhythmusstörungen, Schwangerschaft und Stillperiode – wobei in all diesen Situationen eine Nikotinsubstitution sicherlich weniger schadet als das Weiterrachen!

Als Alternative zu den Nikotinersatzpräparaten gibt es zur Unterstützung des Rauchstopps ein rezeptpflichtiges und auch nicht kassenzulässiges Medikament namens Zyban® (Wirkstoff Bupropion), welches anfänglich zur Behandlung von Depressionen eingesetzt wurde, aber aufgrund der Studien auch



zur Raucherentwöhnung geeignet ist – es hat aber, wie praktisch alle Medikamente, auch Nebenwirkungen, so dass der Einsatz mit dem Hausarzt besprochen werden muss.

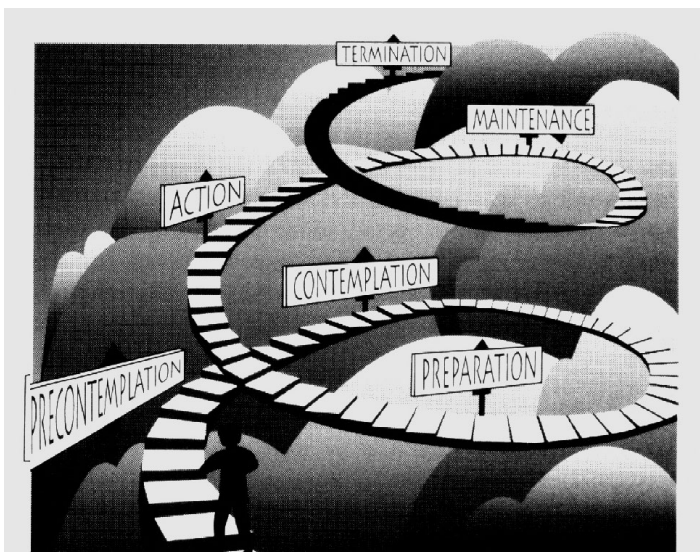
Die ärztliche Beratung und die Verschreibung einer Nikotinsubstitution oder Therapie mit Bupropion sind sehr kosteneffektive Massnahmen – ihr Kosten-Nutzen-Verhältnis gehört mit Fr. 300.– bis Fr. 8000.– pro gewonnenes Lebensjahr zu den günstigsten der gesamten klinischen Medizin.

ten kann – in der Entwicklung des Impfstoffes sind in der Schweiz zwei Forscherteams aktiv (St. Gallen und Hirslanden/Zürich). Viele Fragen sind allerdings noch offen, wobei die Nikotimpfung am ehesten geeignet ist zur Langzeit-Rückfallprophylaxe und nicht zur Anfangsbehandlung.

Reduktion des Rauchens als sinnvolles Konzept zum Rauchstopp?

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass eine Reduktion des Tabakkonsums unter Einsatz von Nikotinkaugummi oder -Inhaler die Erfolgchancen für den definitiven Ausstieg erhöht. Aufgrund dieser Tatsache hat nun die Arzneimittelbehörde Swissmedic mit dem Nicorette Inhaler per Mitte August 2004 erstmals ein Nikotinersatzpräparat zur Reduktion des Tabakkonsums zugelassen.

Die Reduktion des Tabakkonsums ist in einigen Fällen somit ein Zwischenziel – das Ziel jeder Nikotinersatztherapie ist und bleibt aber die nachhaltige Nikotinabstinenz!



Grafik 1

Nebst einer regelmässigen Betreuung durch den Hausarzt gibt es auch verschiedene unterstützende Broschüren (zum Beispiel Ziel Nichtrauchen 1–6 von der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention), daneben bietet die Berner Gesundheit mit ihrer Beratungsstelle in Burgdorf auch ein begleitendes, kostenloses Rauchstopp-Programm mit dem Namen «Finito» an; dabei werden nach einem Informationsgespräch Einzelberatungen in drei bis acht Sitzungen oder auch Gruppenberatungen angeboten.

Neben den obgenannten Massnahmen kann gemäss bisherigen Studien der Rauchstopp auch mittels Akupunktur effizient unterstützt werden, hingegen ist der Nutzen für die Hypnose nicht belegt.

Zukunftsperspektiven

In den kommenden Jahren dürfen wir gespannt sein auf die Entwicklung der «Nikotimpfung»: dabei werden sogenannte Antikörper gebildet, welche das Nikotin binden, bevor es in das Gehirn übertre-

Stadien der Veränderung

Vormotivationales Stadium (Precontemplation)	Verhaltensänderung wird nicht in Erwägung gezogen
Stadium des Problembewußtseins (Contemplation)	Ernsthaftes Abwägen einer Verhaltensänderung
Vorbereitungs-Stadium (Preparation)	Absicht, das Problemverhalten aufzugeben
Handlungs-Stadium (Action)	Aktive Versuche, aufzuhören
Stadium der Aufrechterhaltung (Maintenance)	(Aktive) Beibehaltung einer positiven Verhaltensänderung
Beendigung (Termination)	Stabiler Zustand ohne Problemverhalten

Grafik 2