

Sechs Versuche im Durchschnitt

Rauchen Es ist ungesund, es ist teuer – und trotzdem: Vom Glimmstängel loszukommen, ist nicht einfach. Was kann helfen, den Verzicht durchzuhalten?

VON ANETTE BRECHT-FISCHER

München Tief im Innern weiß es jeder Raucher: Der Zug an der Zigarette ist ungesund und kostet viel Geld. Doch zum Rauchen gehört nicht nur der Nikotinkick, es sind auch bestimmte Rituale und ein gewisses Lebensgefühl damit verbunden, das viele nicht missen möchten. Der Entschluss, mit dem Rauchen aufzuhören, bedeutet deshalb nicht selten eine große Veränderung. Angeblich schafft rund die Hälfte aller Ausstiegswilligen die Wende ohne fremde Hilfe – meist von einem Tag auf den anderen. Ob diese Aussage stimmt, ist fraglich, denn wissenschaftlich untermauern lässt sie sich nicht. Die andere Hälfte tut sich sehr viel schwerer und muss oft mehrere Anläufe nehmen, um Erfolg zu haben.

Die wichtigste Voraussetzung, um zum Exraucher zu werden, „ist der feste Entschluss aufzuhören. Sich zu sagen, ich will das schaffen“, erklärt Dr. Tobias Rütger, Oberarzt an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum der

„Nikotin allein ist viel weniger schlimm als das Tabakgemisch in der Zigarette mit bis zu 4000, zum Teil krebserregenden Giftstoffen.“

Dr. Tobias Rütger

Universität München und Leiter der dortigen Tabakambulanz. Im Durchschnitt sind sechs Versuche nötig, um endgültig von den Zigaretten loszukommen.

Die erste Zeit ist für viele Exraucher besonders schwer, da der Körper das Nikotin gewöhnt ist. Es treten regelrechte Entzugssymptome auf: Man wird unruhig, kann sich nicht mehr konzentrieren oder wird aggressiv. In solchen Fällen kann die Nikotinersatztherapie helfen, die die Ausstiegswahrscheinlichkeit nahezu verdoppelt. Dabei wird zur Abschwächung der körperlichen Sucht dem Körper weiter Nikotin zugeführt, ohne dass dies mit dem Griff zur Zigarette verbunden ist. Die körperliche Abhängigkeit wird auf diese Weise von der psychischen Abhängigkeit getrennt.

„Nikotin allein ist viel weniger schlimm als das Tabakgemisch in der Zigarette mit bis zu 4000, zum Teil krebserregenden Giftstoffen“,



Mit dem Rauchen aufzuhören ist ein guter Entschluss.

Foto: Knut Wiarda/fotolia

Tabakentwöhnung: Wer zahlt was?

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Nikotinersatztherapie nicht. Nikotin-Kaugummis, Nikotin-Pflaster und Ähnliches dürfen in Deutschland nur in Apotheken verkauft werden. Ein Preisvergleich zwischen verschiedenen Anbietern lohnt sich. Auch die verschreibungspflichtigen Medikamente mit den Wirkstoffen Bupropion und

Vareniclin werden, wenn sie zur Raucherentwöhnung eingesetzt werden, von den Kassen nicht bezahlt. Manche Krankenkassen bieten ihren Versicherten Programme zur Tabakentwöhnung im Rahmen ihrer Gesundheitskurse an. Bei einer Verhaltenstherapie zur Raucherentwöhnung übernehmen die Kassen die Kosten zu 50 Prozent.

Hypnosebehandlungen muss der Patient selbst bezahlen. Viele Mediziner sehen in der Tabakabhängigkeit eine Suchterkrankung und fordern die Kostenerstattung der Tabakentwöhnung. Die Behandlung der ausstiegswilligen Raucher sei die effektivste Möglichkeit, die sehr viel teureren Folgeerkrankungen des Rauchens abzuwenden. (bref)

so Rütger. Bei der Nikotinersatztherapie gibt es verschiedene Anwendungsformen, so zum Beispiel Pflaster, Kaugummi oder Lutschtabletten. Wichtig ist, dass die Nikotinmenge dem vorherigen Zigarettenkonsum angemessen und nicht zu gering dosiert ist. „Wir Ärzte raten, das Nikotin möglichst lange zu nehmen. Drei Monate sollten es mindestens sein, bis der Körper umlernt.“ Das auf diese Weise zugeführte Nikotin hat kein Suchtpotenzial, es flutet nur langsam im Gehirn an und vermittelt nicht den Kick, den Raucher von der Zigarette her kennen. Meist dauert diese Entwöhnungszeit drei bis sechs Monate, aber sie kann auch länger sein.

Neben der Nikotinersatztherapie können zwei Medikamente aus der Gruppe der Antidepressiva helfen, über die erste zigarettenlose Zeit zu kommen. Diese Arzneimittel müssen vom Arzt verschrieben werden. Es handelt sich dabei um die Wirk-

stoffe Bupropion (Handelsname Zyban) und Vareniclin (Champix). Ihre Wirkungsweise ist noch nicht ganz klar. Vareniclin vergrößert die Ausstiegswahrscheinlichkeit, da es unter anderem den Nikotin-Rezeptor im Gehirn besetzt, sodass beim Rauchen der gewohnte Genuss der Zigarette ausbleibt. Beide Medikamente haben allerdings verschiedene Nebenwirkungen, die sich unter Umständen auch in der Psyche bemerkbar machen. Ihr Einsatz sollte daher vom Arzt überwacht werden. „Wir fragen unsere Patienten, ob sie eines dieser Medikamente oder die Nikotinersatztherapie möchten“, erklärt Tabakentwöhner Rütger. „Manche lehnen die Einnahme von Psychopharmaka grundsätzlich ab.“

Mit der Bekämpfung der körperlichen Sucht, also mit der Entgiftung, ist aber die psychische Abhängigkeit noch nicht vorbei. Mit dem Rauchen sind meist gewisse Gewohnheiten verbunden: Man

raucht, wenn man unter Anspannung steht, beim Kaffee, nach dem Essen oder direkt nach dem Aufwachen. Diese Gepflogenheiten lassen sich oft nur sehr schwer wieder abstellen, weshalb Tobias Rütger dringend Raucherentwöhnungskurse oder eine Verhaltenstherapie empfiehlt: „Oft genügen schon wenige Stunden, um Erfolg zu haben.“ Derartige Therapien werden meist in Gruppen durchgeführt, da die Gruppe zusätzlich motiviert. Themen sind zum Beispiel das bisherige Rauchverhalten und die Entwicklung von Verhaltensalternativen, Entspannungs- oder Selbstkontrolltechniken.

Eine andere Methode, das Rauchen aufzugeben, könnte eine Hypnosebehandlung sein. Von Wissenschaftlern bis jetzt oft belächelt, scheint die Hypnose gerade auf dem Weg der Rehabilitation zu sein. Tübinger Forscher haben dazu kürzlich eine Studie abgeschlossen, die

die Hypnosebehandlung in den Kreis der anerkannten Behandlungen aufnimmt: „Professionell gemacht sind die Erfolge der Hypnose mit denen der Verhaltenstherapie vergleichbar“, kommentiert Tobias Rütger die Ergebnisse.

Damit die Hypnosebehandlung erfolgreich sei, müsse man sich innerlich darauf einlassen, betont Elmar Basse, auf Tabakentwöhnung spezialisierter Hypnotiseur und Psychotherapeut aus Hamburg: „Eine positive Einstellung zur Methode sollte da sein.“ Bei den meisten seiner Patienten reicht eine einzige Sitzung aus, um von den Zigaretten loszukommen. Wenn weitere Unterstützung nötig ist, bietet Basse auch Nachsorgetermine in der Gruppe an. Manchmal müssen aber auch mehrere Einzeltermine angesetzt werden, um dauerhaft die Wende zu schaffen.

In der Hypnose „wird der kritische Verstand beiseitegeschoben. Man ist in einem dämmrigen Zustand, in dem man die gehörten Worte nicht abwägt, in dem man nicht hinterfragt“, erklärt Elmar Basse. Jetzt können die Botschaften des Hypnotiseurs vom Unterbewusstsein aufgenommen werden: so etwa das Verlangen nach frischer Luft, die Aversion gegen den Zigarettengeruch. Loslassen und Neuanfang. „Ist die Argumentation innerlich aufgenommen worden, hält sie auch an“, so die Erfahrung des Hypnoterapeuten.

Manche Raucher versuchen, sich die Tabakentwöhnung mit der elektrischen Zigarette, der „E-Zigarette“, zu erleichtern. Im Gegensatz zur traditionellen Zigarette, bei der Tabak verbrannt wird, wird bei der E-Zigarette eine Flüssigkeit, das Liquid, verdampft. Der entstehende Nebel ähnelt in Konsistenz und Geruch dem Tabakrauch. Es gibt Liquids mit und ohne Nikotin, mit verschiedenen Aroma- und anderen Zusatzstoffen. Nach Auffassung Rütgers sind die E-Zigaretten durchaus zwiespältig einzuschätzen. Einerseits wisse man nie genau, welche Stoffe in den Liquids enthalten seien, denn Verunreinigungen würden immer wieder festgestellt. „Auf der anderen Seite ist die E-Zigarette sicher ungefährlicher als die traditionelle Zigarette. Auch das Suchtpotenzial ist geringer.“ In Studien konnte ein mäßiger Erfolg festgestellt werden, der in etwa dem Nutzen von Nikotinplaster entsprach.

Kinderwunsch kann in Stress ausarten...

...und dieser die Zeugung verhindern

Washington Der Versuch, ein Kind zu bekommen, kann für Paare eine ziemlich stressreiche Erfahrung sein. Einer kürzlich veröffentlichten US-Studie zufolge kann zu viel Stress die erhoffte Schwangerschaft aber verzögern und sogar das Risiko einer Unfruchtbarkeit erhöhen. Bei Frauen mit hoher Alpha-Amylase-Aktivität im Speichel, die Stress anzeigt, sinkt die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft demnach jeden Monat um 29 Prozent.

Wie aus der in der Fachzeitschrift *Human Reproduction* erschienenen Studie hervorgeht, haben diese Frauen auch ein mehr als doppelt so hohes Risiko, als unfruchtbar eingestuft zu werden. Die klinische Definition dafür lautet, trotz zwölf Monaten regelmäßigen ungeschützten Geschlechtsverkehrs nicht schwanger zu werden. Für die Studie hatten die Wissenschaftler 501 US-Frauen mit Kinderwunsch im Alter von 18 bis 40 Jahren regelmäßig Speichelproben entnommen. Sie begleiteten die Frauen für zwölf Monate oder bis bei ihnen eine Schwangerschaft festgestellt wurde.

Forscherin rät zu Entspannungsmethoden

Die Forscherin Courtney Denning-Johnson Lynch von der Ohio State University riet Frauen, bei denen die Schwangerschaft auf sich warten lässt, zu Entspannungstechniken wie Yoga und Meditation. Auch Germaine Buck Louis vom National Institute of Child Health and Human Development (NICHD) ermutigte Frauen mit Empfängnisproblemen zu mehr Muße. „Die gute Nachricht ist, dass Frauen höchstwahrscheinlich selbst wissen, welche Strategie zum Stressabbau bei ihnen am besten wirkt“, sagte sie. Es gebe nicht eine einzig richtige Lösung. (afp)

Gesundheit kompakt

FÜR EHEMANN UND FAMILIE

Frauen Schlüsselfiguren in Sachen Gesundheit

Frauen sind für Männer Schlüsselfiguren in Sachen Gesundheit. Denn Frauen seien in der Familie nach wie vor stärker für Gesundheitsthemen zuständig, sagte Elisabeth Pott, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, auf einem Männergesundheitskongress in Berlin. Frauen informierten sich insgesamt mehr über gesundheitliche Angebote und sorgten sich auch stärker um ihre Gesundheit und die ihrer Lieben. Deshalb könnten sie auch dazu beitragen, dass Männer einen gesünderen Lebensstil pflegten. Das fange schon bei der Ernährung an. (dpa)

STUDIE

Viele Ältere schlucken riskante Arzneicocktails

Fast jeder fünfte Ältere nimmt fünf oder mehr Medikamente ein – verbunden damit ist die Gefahr riskanter Wirkstoffcocktails. Das ist das Ergebnis einer Krankenkassen-Auswertung. Die Kasse hatte innerhalb eines Jahres 500.000 Rezepte untersucht. Nach ihrer Einschätzung ist gerade im Alter die Einnahme unterschiedlicher Wirkstoffe problematisch. Ältere vertragen Medikamente oft schlechter als Jüngere, die geringere Leistungsfähigkeit von Leber und Nieren führen häufiger zu Neben- und Wechselwirkungen. Folge könnten Schwindelgefühle oder eine direkte Beeinträchtigung von Organen sein. Selbst viele frei verkäufliche Medikamente enthielten Wirkstoffe, die gefährliche Wechselwirkungen auslösen könnten. (kna)

Mehr Infos zu Gesundheit unter www.gesund-in-schwaben.de

Eine stille Revolution

Leberleiden Die chronische Hepatitis C, die schlimme Folgen haben kann, ist mit neuen Medikamenten heilbar

VON SYBILLE HÜBNER-SCHROLL

Ulm Wer sich mit dem Hepatitis-C-Erreger infiziert, bemerkt zunächst oft gar nichts davon. Denn meist verläuft die Krankheit ohne Symptome. Irgendwann wird sie dann nach Jahren bei einer Routineuntersuchung entdeckt. Denn anders als andere durch Viren ausgelöste Leberentzündungen (Hepatitis) geht die Hepatitis C in der Regel in ein chronisches Stadium über. Es heißt, dass etwa 80 Prozent der Infizierten eine chronische Leberentzündung entwickeln. Was auch bedeutet, dass es auf lange Sicht zu einer Leberzirrhose und letztlich zu Leberkrebs kommen kann.

Das eine Behandlung zwar dringend geboten, aber nicht einfach ist, davon zeugen Erfahrungsberichte Betroffener, nachzulesen auf der Homepage der Deutschen Leberhilfe: Da ist von teils schlimmen Nebenwirkungen die Rede, über die monate- oder gar jahrelang dauernde Therapie hinweg. Mit dem Jahr 2014 könnte aber nun für Hepatitis-C-Patienten vieles besser werden. Neue, direkt antiviral wirkende Medikamente verändern derzeit die Behandlung der Hepatitis C, teilt die Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselerkrankungen (DGVS) mit.

Auf kaum einem anderen Gebiet der Medizin würden derzeit solch große Fortschritte erzielt. Die bisher üblichen Therapien, heißt es, könnten nicht mehr als Standard gelten.

Die Deutsche Leberhilfe spricht gar von einer „medizinischen Revolution“ und stellt die Frage, ob die Hepatitis C bald ein „gelöstes Problem“ sein wird. „In naher Zukunft kann wahrscheinlich die große Mehrheit der Hepatitis-C-Patienten geheilt werden“, prognostizierte die Leberhilfe schon Ende vergangenen Jahres. Auch der Verband forschender Arzneimittelhersteller (vfa) verweist auf die zu erwartenden Heilungschancen und darauf, dass die chronische Hepatitis C Anfang der 1990er Jahre noch unheilbar gewesen sei. Angesichts einer halben Million Deutscher, die an der Krankheit leiden, eine ausgesprochen gute Nachricht. Bislang nämlich ist die Hepatitis C der häufigste Grund für eine Lebertransplantation.

Einer, der an den aktuellen Empfehlungen der DGVS zur Behandlung der Hepatitis C mitgewirkt hat, ist Privatdozent Dr. Matthias Dollinger von der Uniklinik Ulm. Sieht auch er die Entwicklung bei der Hepatitis C als eine Revolution? „Bis zu einem gewissen Grade – ja“, erklärt er gegenüber unserer Zeitung. Denn bei den bisher üblichen Medika-

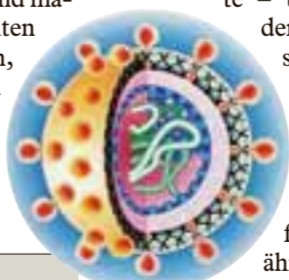
menten gebe es relativ viele Nebenwirkungen, eines der Mittel – das Interferon – müsse zudem injiziert werden. Die neuen Medikamente erlaubten dagegen eine Behandlung praktisch nur noch mit Tabletten, die zudem kaum Nebenwirkungen hätten. Die Mittel seien „vergleichsweise harmlos“, so Dollinger.

Das Wichtigste aber: Während man mit den bislang verfügbaren Methoden nur zwischen 60 und maximal 90 Prozent der Patienten gut habe behandeln können, werde dieser Anteil in den nächsten ein bis zwei Jahren auf mehr als 90 Prozent steigen: „Wir können mit Tabletten allein Patienten heilen,

das heißt, die Infektion komplett zum Verschwinden bringen“, prognostiziert Dollinger. Damit werde in absehbarer Zeit zumindest in den westlichen Industrieländern die Hepatitis C auch als klinisches Problem verschwunden sein.

Die Hepatitis C tritt in Form verschiedener „Genotypen“ auf, Genotyp 1 ist hierzulande mit einem Anteil von über 70 Prozent der häufigste – und zugleich auch der, der bislang am schwierigsten zu behandeln war, wie Dollinger sagt. Zur Medikamentenkombination gehörte Interferon, das grippeähnliche Symptome wie Gliederschmerzen, Schüttelfrost oder Abgeschlagenheit auslöst. Auch schwerere Nebenwirkungen wie ein Abfall der roten und weißen Blutkörperchen können eine Folge sein und unter Umständen einen Abbruch der Therapie erforderlich machen.

Jetzt aber dürfen Patienten, die das Mittel nicht so gut vertragen, auf eine Interferon-freie Behandlung hoffen. Eine solche Behandlung, die zudem mit nur noch drei Monaten Dauer deutlich kürzer ist als bisher, werde deutlich besser zu



Hepatitis C

- Die Hepatitis C ist eine durch das Hepatitis-C-Virus (siehe Bild) ausgelöste Entzündung der Leber.
- Die Übertragung des Virus erfolgt über Blut und Körperflüssigkeiten. Bei etwa einem Drittel der Patienten lässt sich der Infektionsweg nicht mehr nachvollziehen.
- Weltweit sind etwa 170 Millionen Menschen mit dem Virus infiziert.
- Eine Impfung gegen das Hepatitis-C-Virus ist nicht möglich. (shs)