

## Raucherberatung

Allein in Deutschland sterben jedes Jahr bis zu 140.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums, weltweit beträgt die Zahl der Nikotinopfer jährlich ca. 5 Millionen.

Die Nikotinabhängigkeit ist ein komplexer Prozess aus biologischen, psychologischen, kulturellen und verhaltensbedingten Faktoren. Ein wesentlicher Grund für den hohen Suchtfaktor ist die biologische Wirkung im Zentralen Nervensystem. Durch seine Ähnlichkeit mit Acetylcholin dockt Nikotin an die nikotinergeren Acetylcholin-Rezeptoren im Gehirn an und bewirkt eine vermehrte Dopaminausschüttung.

Vorübergehend werden dadurch unter anderem die Konzentrationsfähigkeit und die Aufmerksamkeit erhöht. Bei einem starken Raucher lässt die Wirkung jedoch schon nach ca. 20-30 Minuten wieder nach, was ihn schon bald wieder zur nächsten Zigarette greifen lässt. Bleibt der „Nikotinnachschub“ aus, kommt es sehr schnell zu typischen Entzugszeichen wie Unruhe, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten oder depressiven Verstimmungen. Diese Symptome machen den Verzicht aufs Rauchen so schwer.

Dabei hat ein Großteil der Raucher die ernsthafte Absicht aufzuhören. Zu den wichtigsten Gründen für die erwünschte Abstinenz zählen Angst um die eigene Gesundheit, Sorgen um die Familie, das Gefühl der Abhängigkeit von der Sucht. Aber es geht auch um finanzielle Gründe und um die immer geringere Akzeptanz von Rauchern in der Öffentlichkeit, gerade jetzt, wo das Thema täglich in der Presse erscheint.

Doch nur wenigen gelingt langfristig der Weg aus der Sucht. Hierbei spielt der Arzt eine große Rolle beim Thema Tabakausstieg. Oft reicht es nicht aus, immer wieder auf die Gefahren des Nikotinkonsums hinzuweisen, auch wenn Bilder und Grafiken den Ernst der Lage gut verdeutlichen.

Die Mehrzahl der Raucher versucht den Ausstieg mit reiner Willenskraft und ohne weitere ärztliche Unterstützung. Nach einem Jahr sind nur noch etwa 3-5 % von ihnen abstinent. Die besten Erfolge bei der Raucherentwöhnung werden mit gezielten Schulungen erzielt, mit Hilfe des Arztes und nicht zuletzt durch Unterstützung mit medikamentöser Therapie zu Beginn der Entwöhnung.

Aus diesem Grund möchten wir an dieser Stelle unseren Patienten unsere Unterstützung und Beratung bei gewünschter Tabakentwöhnung anbieten. Das betrifft zum einen sicher die Beratung, welcher Weg für welchen Patienten der Richtige ist, das heißt aber auch den richtigen Zeitpunkt gemeinsam festzulegen und eventuelle Folgen des Tabakentzugs zu besprechen oder bei kleinen Rückfällen immer wieder zu motivieren.

Sollten Sie Interesse an einem Raucherberatungsgespräch oder einer anderen von uns angebotenen Selbstzahlerleistung haben, melden Sie sich bitte am Empfang dazu an. Diese Leistungen können, abgesehen von der NO-Messung, **NICHT** während Ihres normalen Arzttermins stattfinden, da wir dort zeitlich und inhaltlich enge Vorgaben haben.