

Was hilft mir, mit dem Rauchen aufzuhören?

Mit dem Rauchen aufzuhören, ist nicht leicht. Verschiedene Unterstützungsangebote und Behandlungen können aber dabei helfen, von Zigaretten und Co. loszukommen.

Eine gesündere Lunge, kein Zigarettengeruch und mehr Geld im Portemonnaie: Es gibt viele gute Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören. Den meisten Raucherinnen und Rauchern fällt der Rauchstopp aber schwer – auch, weil das Nikotin im Tabak stark abhängig macht. Das führt zu unangenehmen Entzugerscheinungen, wenn man plötzlich aufhört. Es gibt jedoch verschiedene Möglichkeiten, die Chancen auf einen erfolgreichen Rauchstopp zu erhöhen. Dazu gehören:

- Beratungsangebote
- Nichtraucherurse und Entwöhnungsprogramme
- Medikamente ohne Rezept: Nikotinersatztherapien
- Medikamente auf Rezept: zum Beispiel Vareniclin

Wer Beratung, Kurse oder Programme mit Medikamenten kombiniert, hat die größten Erfolgchancen. Bei schwerer Tabakabhängigkeit können die Kosten für eine Nikotinersatztherapie oder das Mittel Vareniclin im Rahmen eines zertifizierten Entwöhnungsprogramms von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden.



Klappt der Rauchstopp nicht auf Anhieb, ist das kein Grund, sich entmutigen zu lassen. Oft braucht es mehrere Anläufe. Das ist normal – die meisten Menschen schaffen es irgendwann.

Beratungsangebote

Oft ist die Hausärztin oder der Hausarzt eine wichtige erste Anlaufstelle und kann Fragen zur Entwöhnung beantworten. Auch Betriebsärztinnen und -ärzte, betriebliche Suchthilfen und Gesundheitsämter beraten zu Möglichkeiten der Tabakentwöhnung.

Außerdem bietet das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) eine kostenlose Online- und Telefon-Beratung an. Es verschickt auch kostenlose Selbsthilfematerialien, die beim Rauchstopp helfen sollen. Dazu gehören zum Beispiel Informationsbroschüren mit Tipps und Tricks oder ein Motivationskalender.



Informationen zu diesen Angeboten finden sich auf:
www.rauchfrei-info.de

Nichtraucherurse und Entwöhnungsprogramme

Viele Entwöhnungsprogramme finden als Gruppenkurse statt. So kann man sich gegenseitig anspornen, Probleme gemeinsam besprechen und Lösungen austauschen.



In dieser Datenbank finden sich Kursangebote vor Ort:
www.anbieter-raucherberatung.de

Apps zur Unterstützung

Zertifizierte Apps sind eine weitere Möglichkeit, den Rauchstopp zu unterstützen (sogenannte Digitale Gesundheitsanwendungen, kurz DiGA). Sie können von der Ärztin oder dem Arzt verschrieben werden.



Hier gibt es eine Übersicht der DiGA zur Raucherentwöhnung:

<https://diga.bfarm.de>

Medikamente ohne Rezept: Nikotinersatztherapien

Bei einer Nikotinersatztherapie wird das Nikotin aus dem Tabakrauch durch Nikotinpräparate wie Pflaster oder Kaugummis ersetzt. Für die Lunge und die Gesundheit ist der Tabakrauch die größte Belastung. Durch Nikotinpräparate wird das Einatmen von Tabakrauch vermieden und Entzugserscheinungen werden gelindert.

Eine Nikotinersatztherapie erhöht nachweislich die Chancen auf einen erfolgreichen Rauchstopp. Die Dosierung wird schrittweise verringert, um den Körper nach und nach vom Nikotin zu entwöhnen – solange, bis man ohne auskommt.

Nikotinpräparate sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Neben Pflastern und Kaugummis gibt es auch nikotinhaltige Lutschtabletten, Inhalationsgeräte und Sprays. Für welche Form man sich entscheidet, hängt von den persönlichen Vorlieben ab. Je nach Anwendungsart können Nikotinpräparate zu Nebenwirkungen führen wie Übelkeit, Reizungen der Mundschleimhaut und Juckreiz.

Medikamente auf Rezept

Zur Raucherentwöhnung sind in Deutschland zudem die Wirkstoffe Vareniclin, Bupropion, und Cytisin zugelassen. Vareniclin unterstützt nachweislich den Rauchstopp, indem es Entzugserscheinungen lindert und das Vergnügen am Rauchen mindert. Mögliche Nebenwirkungen sind Übelkeit, vorübergehende Schlafstörungen oder seltsame Träume.

Ob Bupropion tatsächlich beim Rauchstopp hilft, ist unklar. Für Cytisin gibt es Hinweise, dass es den Rauchstopp unterstützen kann. Es ist aber unklar, ob das auch für Menschen mit schwerer Tabakabhängigkeit gilt.

Die Medikamente sind rezeptpflichtig, müssen also von einer Ärztin oder einem Arzt verschrieben werden. Manchmal sprechen medizinische Gründe gegen die Anwendung der Medikamente. Dies klärt man am besten mit der Ärztin oder dem Arzt.

Gut zu wissen:

Einige Unterstützungsangebote und Medikamente werden von der Krankenkasse bezuschusst oder auch vollständig bezahlt. Über die Möglichkeiten der Kostenübernahme informiert man sich am besten bei der eigenen Krankenkasse.

