



Apothekerkammer Bremen
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Eduard-Grunow-Str. 11
28203 Bremen
Telefon: 0421/17 09 17

PRESSEMITTEILUNG

Neujahrsvorsatz Rauchstopp: Gute Vorbereitung wichtig

Wer mit dem Rauchen aufhören will, findet hilfreiche Unterstützung in der Apotheke

Bremen, 22. Dezember 2016 – Mit dem Rauchen aufzuhören, ist einer der häufigsten Neujahrsvorsätze. Wer dies plant, sollte sich gut vorbereiten. „Fast jeder Raucher hat schon einmal versucht aufzuhören. Nikotin macht aber nicht nur psychisch, sondern auch körperlich abhängig, weshalb das Aufhören vielen schwerfällt“, so Klaus Scholz, Vize-Präsident der Apothekerkammer Bremen. Hilfe beim Rauchstopp bieten rezeptfreie Arzneimittel mit Nikotin wie Nikotinpflaster, Kaugummi oder Nasenspray aus der Apotheke – diese können die Entzugssymptome mildern.

Zudem sollten sich Raucher, die die Sucht besiegen wollen, vor dem Aufhören klar machen, welche Gewohnheiten sie mit dem Rauchen verknüpfen und wie sie diese ersetzen können. „Das Aufhören beginnt im Kopf“, so Scholz. „Es ist essentiell, dass man die innere Einstellung ändert und neue Gewohnheiten etabliert.“ Verbindet man das Rauchen mit dem Trinken von Kaffee, sollte man in der ersten Zeit den Kaffee weglassen und andere Getränke wie beispielsweise grünen Tee genießen. Raucht der Betroffene in bestimmten Situationen, wie nach dem Essen, sollte man andere Rituale einführen wie beispielsweise das Zähneputzen, einen kurzen Spaziergang oder das Trinken des Lieblingstees nach der Mahlzeit. Zudem können Aufhörwillige statt zur Zigarette zu einem Lutscher greifen, dann sind auch Hände und Mund beschäftigt. Ein wichtiger Tipp ist des Weiteren, ab dem Datum des Aufhörens keine Zigaretten mehr vorrätig zu haben, um das Risiko eines Rückfalls zu reduzieren.

Das Nikotin in der Zigarette aktiviert nach wenigen Sekunden das Belohnungszentrum im Gehirn. Kurzzeitig entsteht ein Gefühl der Wachheit und der Entspannung. Langfristig stellt sich jedoch eine körperliche Abhängigkeit ein, und der Raucher macht bis zur nächsten Zigarette immer wieder einen Entzug durch und zeigt Symptome wie Unruhe und Reizbarkeit. „Alle Apotheken bieten Ihren Kunden zum Thema Rauchentwöhnung intensive Beratung an“, betont Scholz. So auch zu rezeptfreien Arzneimitteln mit Nikotin. „Diese Mittel ersetzen nicht die veränderte innere Einstellung, aber sie mildern meist die körperlichen Entzugserscheinungen“, erklärt Scholz.

Arzneimittel mit Nikotin sollten zeitlich begrenzt als Übergangshilfe angewendet werden, von einem langfristigen Konsum raten Experten ab. Nikotinkaugummis sind geeignet für



gelegentliche und nicht sehr starke Raucher. Die Kaugummis werden langsam gekaut und anschließend in der Wangentasche geparkt, bis sich das nächste Verlangen meldet. Es besteht jedoch die Gefahr, dass das Nikotinkaugummi wie ein normales Kaugummi gekaut wird, mit einem dann viel zu hohen Nikotin-Kick. Gebissträger sollten eher Lutschtabletten als Kaugummis verwenden. Nikotinpflaster bietet die Apotheke in unterschiedlichen Wirkstoffkonzentrationen an. Sie bauen einen konstanten Nikotinspiegel im Blut auf und können vor allem starken Rauchern bei der Entwöhnung helfen. Für die richtige Dosierung lässt man sich am besten vom Apotheker beraten. Zudem gibt es noch Nasensprays, die schnell bei akutem Verlangen helfen. Beim Kaugummi dauert es fünf bis sieben Minuten, bis es wirkt. Das Nikotinpflaster entfaltet seine Wirkung erst nach 15 Minuten über mehrere Stunden verteilt. Zum Vergleich: Das Nikotin einer Zigarette erreicht das Gehirn über die Schleimhäute der Lunge und über das Blut bereits nach 20 Sekunden.

„Viele Raucher bauen beim Aufhören ausschließlich auf ihren eigenen festen Willen. Oft klappt dies nicht und sie werden schnell rückfällig, weshalb wir zu unterstützenden nikotinhaltigen Arzneimitteln raten“, so Scholz. Ein Großteil der Raucher hat in den letzten zwölf Monaten mindestens einmal versucht, von ihrer Sucht loszukommen, aber nur wenige schaffen den Abschied ohne Hilfe. Die Erfolgsaussicht entwöhnungswilliger Raucher mithilfe eines Nikotinersatzes ist je nach Medikament eineinhalb bis zweieinhalb Mal höher als mit einem Placebo, so die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen. Scholz betont jedoch: „Ohne gleichzeitige Verhaltensänderung nutzt aber auch der beste Nikotinersatz wenig.“

Rauchen schädigt die Gesundheit, das weiß jeder. Die Todeszahlen durch Rauchen sind beträchtlich. Folgeerkrankungen des Rauchens sind vor allem Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall und Lungenkrankheiten wie COPD. „Schon am ersten rauchfreien Tag profitiert der ehemalige Raucher vom Verzicht: Das Risiko für Herzinfarkte sinkt sofort. Ein guter Anreiz, den Neujahrsvorsatz Nichtrauchen auch umzusetzen“, bestärkt Scholz.

Weitere Informationen unter: www.ak-bremen.de

Ansprechpartner: Dr. Isabel Justus

Über die Apothekerkammer Bremen:

Die Apothekerkammer Bremen vertritt die Anliegen der Apothekerschaft in Bremen und Bremerhaven. Sie vermittelt die Interessen der rund 540 Kammermitglieder im Land Bremen in der Politik, der Öffentlichkeit und den Medien. Hinter den Mitgliedern stehen etwa 180 öffentliche Apotheken und drei Krankenhausapotheken. Die Kammer engagiert sich für ein kostenbewusstes Gesundheitssystem, für hohe Qualität und Beratungskompetenz in den Apotheken.



Apothekerkammer Bremen
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Eduard-Grunow-Str. 11
28203 Bremen
Telefon: 0421/17 09 17

Pressekontakt:

neusta communications GmbH

Viola Lechle

Konsul-Smidt-Straße 24

28217 Bremen

Telefon: 0421/79 06 84

E-Mail: v.lechle@neusta-communications.de