Am besten hören Sie mit einem Schlag auf >>>
Hilfsmittel wie Pflaster oder Pillen sind nicht nötig – sie können die Chancen sogar verringern: Betroffene sind versucht, die Verantwortung auf das Hilfsmittel abzuwälzen statt die Sache selber in die Hand zu nehmen. Dabei findet der Entzug überwiegend im Kopf statt. Zu diesem Schluss kamen auch australische Wissenschaftler. Sie analysierten 511 Rauchstopp-Studien. Das Ergebnis: Die meisten Nikotin-Aussteiger gewöhnen sich ihr Laster ganz ohne Unterstützung ab. Wenn in einer Paarbeziehung beide rauchen, sollten auch beide gleichzeitig damit aufhören. Sonst ist die Gefahr eines Rückfalls zu gross. Und: Wer sich nach dem Rauchstopp körperlich mehr bewegt, verbessert seine Erfolgschancen nachweislich.

Wenn der Verzicht aufs Rauchen trotzdem sehr schwer fällt: Lindern Sie Ihre Lust nach Zigaretten mit Hilfe von Nikotinersatzpräparaten.

Wie wirken die Nikotin-Ersatzpräparate?

Nikotin im Tabakrauch macht Sie körperlich abhängig.
Nikotinentzug kann unangenehme bis qualvolle Symptome auslösen: ein intensives Rauchverlangen, Reizbarkeit, Depression, Konzentrationsschwäche, Angst, Schlafstörungen, usw. Diese Symptome treten innerhalb der ersten 24 Stunden nach Absetzen auf, erreichen ihre maximale Intensität innert 24 bis 48 Stunden und klingen danach langsam ab und verschwinden nach zehn bis dreissig Tagen.
Sobald Sie nikotinhaltige Produkte verwenden, lassen diese Entzugssymptome nach, und Sie können leichter aufs Rauchen verzichten.

Wer benötigt diese Präparate?

– Bei mehr als zehn Zigaretten täglich
– Bei einem Intervall von weniger als dreissig Minuten zwischen Erwachen und erster Zigarette
– Beim Auftreten von Entzugserscheinungen

Wer sollte sie nicht benützen?

– Frischer Herzinfarkt (vor weniger als zwei Wochen)
– Instabile Angina pectoris
– Relevante ventrikuläre Arrhythmie
– Schwangerschaft

Wie lange sollten sie eingenommen werden?

Studien zeigen, dass **24 Wochen** viel effektiver und nachhaltiger sind (als nur 8 Wochen): www.globalfamilydoctor.com/search/GFDSearch.asp?itemNum=11038&ContType=JournalWatch

Wenn Sie aufs Rauchen verzichten, entgehen Sie den Krankheiten, die vom Kohlenmonoxid, den Reizgasen und den Teerstoffen im Tabakrauch verursacht werden (Weiterlesen >>>). Sie nehmen aber noch das Nikotin auf, das verantwortlich für die Suchtentwicklung, aber selbst kein Karzinogen (krebserzeugender Stoff) ist – wirklich? Nicht so sicher!
Neue Erkenntnisse aus dem National Cancer Institute weisen darauf hin, dass Nikotin selbst auf verschiedenen Wegen das Tumorwachstum begünstigt. Das mag für den Raucher von geringerer Bedeutung sein. Für den Hersteller und den Konsumenten von Nikotin-Ersatzprodukten ist’s eine beunruhigende Nachricht! Keine Sorge: Nikotineratz ist allemal sicherer als das Rauchen selbst! man soll eventuell aber die Ersatzprodukte nicht länger als 6 Monate einnehmen (*Lawrence D. Nicotine may promote tumour growth, US researchers suggest. Lancet 2003;361:146*).

Mehrere nikotinhaltige Produkte stehen zur Auswahl

- Depotpflaster (auch TTS oder Patch genannt):
  Ein Passivmittel, um mit dem Rauchen aufzuhören. Diskret und einfach in der Anwendung; die stetige Nikotinzufuhr bewahrt vor Rückfällen.
  Erhältlich als 16-Stunden-Depotpflaster (wirkt 16 Stunden lang vom Aufstehen bis zum Schlafengehen) oder als 24-Stunden-Depotpflaster (TTS).
- Kaudepot (Kaugummi):
  Eine aktive Aufhörhilfe, die den Entzugssymptomen entgegenwirkt und Mund und Hände beschäftigt..
  Frei verkäuflich in Apotheken sowie auf ärztliche Verordnung.
  Achtung: Kauanleitung beachten!
  Kaudepots 4 mg für starke Raucher 2 mg für mittlere und schwache Raucher
- Nasenspray:
  Eine aktive Aufhörhilfe, die sehr schnell wirkt und die Nikotin-Entzugssymptome rasch lindert. Vor allem für stark abhängige Raucher bestimmt.
  Verfügbar auf ärztliche Verordnung, in Form eines Dosier-Sprays zu 10 mg/ml.

- Inhaler:
  Eine neue Aktiv-Aufhörhilfe zur Bekämpfung der Nikotinabhängigkeit. Die Benutzung des Inhalers lindert das Rauchverlangen; seine Handhabung bietet Ersatz für den Griff nach der Zigarette und das Inhalieren.
  Verfügbar auf ärztliche Verordnung.

Wichtig: Nikotinhaltige Produkte zur Raucherentwöhnung sind Medikamente. Lesen Sie bitte die Packungsbeilage.

Weiterlesen im PharmaWiki >>>

Veröffentlicht am 13. Juni 2017 von Dr. med. Thomas Walser
Letzte Aktualisierung:
22. November 2024