

OHNE RAUCH GEHT'S ENDLICH AUCH!

Wie der Hausarzt beim Rauchstopp behilflich sein kann

Etwa 23 Prozent der deutschen Erwachsenen rauchen. Dabei ist das „heimliche Laster“ weiterhin verantwortlich für ein Gros der schlimmsten Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie eine stattliche Anzahl unheilbarer Krebserkrankungen. So sterben jährlich etwa 127.000 Menschen in Deutschland an den Folgen des Rauchens. Das bedeutet: Pro Tag gehen 350 Tote auf das Konto der Tabak- bzw. tabakverwandten Industrie. Dank der Pandemie hat sich das Suchtverhalten noch verstärkt, vor allem während der Ausgangssperre ergab sich hier – ähnlich wie beim Missbrauch von Alkohol – ein höheres Konsumverhalten.

Um einem weiteren Anstieg dieser besorgniserregenden Zahlen entgegenzuwirken, gibt es nun eine Leitlinie mit allgemeinen Empfehlungen zum Umgang mit tabaksüchtigen Patienten im hausärztlichen, psychotherapeutischen und stationären Bereich. Insbesondere Hausärzten kommt dabei aufgrund des regelmäßigeren Kontaktes mit Betroffenen eine Schlüsselposition zu.

Fagerström-Test und ABC-Methode

Der Mediziner des Vertrauens soll seinen Patienten aktiv auf den Konsum von Zigaretten, Zigarren, E-Zigaretten, Tabakerhitzern und Co. ansprechen, um so den Rauchstatus abzuklären. Dieser errechnet sich anhand der Menge der Konsumware, der Entwöhnungsbereitschaft und des daraus resultierenden Rückfallrisikos. Mithilfe dieser Tools soll im Weiteren eine passende Strategie für den Einzelnen zum dauerhaften Ausstieg aus der Sucht erarbeitet werden. Ein nützliches Hilfsmittel zur Bestimmung des Abhängigkeitsgrades und des Risikos für einen Rückfall ist der Fagerström-Test. Dieser ermittelt den Rauchstatus mittels sechs einfacher Fragen zum

Rauchverhalten. Je höher die am Ende erreichte Punktzahl ausfällt, umso stärker wird die körperliche Abhängigkeit eingeschätzt, wobei sich die Aussicht auf dauerhafte Abstinenz mit Zunahme der Abhängigkeit zusehends schwieriger gestaltet.

Wichtig ist im weiteren Verlauf zunächst eine Kurzberatung des Betroffenen zur Unterstützung des hehren Ziels der Raucherentwöhnung. Dabei hat sich die ABC-Methode als besonders hilfreich erwiesen:

- 1. Ask:** mündliche Erörterung und schriftliche Dokumentation des aktuellen Rauchverhaltens
- 2. Brief advice:** Individuelle Erarbeitung einer passenden Strategie unter Berücksichtigung motivierender Faktoren zum Erreichen des Ziels (Rauchen beenden → mehr Motivation zu Sport → bessere Figur und langfristig Gesundheit)
- 3. Cessation support:** ausführliche Schulung/Begleitung durch diesbezüglich geschulte Mediziner oder qualifizierten Hilfseinrichtungen

Zur Unterstützung des jeweiligen Vorhabens gibt es darüber hinaus noch einige Hilfsmittel und Anlaufstellen:

- **Das „Rauchertelefon“** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet ausführliche Hilfe für eine Vermittlung an qualifizierte Stellen und Entwöhnungsangebote – Rauchfrei-Hotline: 0800 – 831 31 31

- **Rauchstopp-Apps:** Zahlreiche Apps wie „Smoke Free“, „Kwit“ oder „Quit Now!“ bieten eine gute und zum Teil recht spielerische Unterstützung beim Aufhören und ermöglichen den sozialen Austausch mit Gleichgesinnten in ähnlicher Situation. Zwar fehlt es hier noch an wissenschaftlich verwertbaren Erkenntnissen, aber gemessen an den positiven Rezensionen handelt es sich dabei um

eine moderne und durchaus gewinnbringende Unterstützung beim Rauchstopp.

- **Bücher:** Allen voran sei das immer noch wunderwirkende Werk „Endlich Nichtraucher!“ und sein großer Bruder „Für immer Nichtraucher!“ von Allen Carr ans Herz gelegt. Noch immer berichten zahlreiche Leser begeistert, wie leicht das Aufhören auf einmal möglich gewesen sei.

- **E-Zigaretten oder Verwandte zur Unterstützung bei der Tabak-Entwöhnung:** Es gibt zwar Studien, die Ex-Rauchern, die ihren Absprung mittels E-Rauchwaren wagen, eine höhere Erfolgsrate zusprechen, dennoch besitzen diese ebenfalls ein hohes Abhängigkeitspotenzial und ebenso wie die tabakhaltige Konkurrenz Risiken für Herz, Kreislauf und Gefäße.

Das höchste Potenzial zur dauerhaften Entwöhnung besitzen nach der neuen Leitlinie jedoch verhaltenstherapeutische Einzel- oder Gruppeninterventionen. Hochgradig Abhängigen kann im Rahmen dieser Behandlung eine medikamentöse Begleittherapie angeboten werden. Laut einer Studie im Rahmen bestimmter Programme führt dies zwar zu keiner erheblichen Erhöhung der dauerhaften Erfolgschancen und Abstinenzquoten, trotzdem können dadurch gewisse Begleiterscheinung wie Entzugssymptome und Suchtdruck vermindert werden. Eine umfangreiche Sammlung unterschiedlicher Anbieter dieser Entwöhnungsprogramme findet sich in den Datenbanken des Deutschen Krebsforschungszentrums und der BZgA: www.anbieter-rauchberatung.de

Erstattungsfähiges Rauchfrei-Programm

Unter den angebotenen Kursen ist besonders das sog. „Rauchfrei-Programm“ hervorzuheben, denn es ist für Versicherte der gesetzlichen Krankenkassen erstattungsfähig und wird somit von der Krankenkasse bezahlt. Mit einer dauerhaften Abstinenzquote von einem Drittel der Beteiligten nach zwölf Monaten der Teilnahme liegt die Erfolgsquote recht hoch. Um dem jeweiligen Bedarf der Interessierten zu entsprechen, werden hier vier Module angeboten. Die jeweilige Erforderlichkeit wird dabei in einem ersten Informationstreffen festgelegt:

- Basiskurs: 6 Termine und 2 individuelle Telefonate
- Kompaktkurs: 3 Termine und 2 individuelle Telefonate
- Tageskurs: ein Termin und 1 individuelles Telefonat
- „Rauchfrei nach Hause!?:“: 6 Sitzungen während eines stationären Reha-Aufenthaltes

Hier erarbeiten die Leiter der Kurse zusammen mit den Teilnehmern anhand eines ganzheitlichen Ansatzes mithilfe der neuesten psychologischen und pädagogischen Techniken zur Motivationsverbesserung und Verhaltensänderung eine erfolgreiche Strategie für den Einzelnen bis hin zu einem vorher festgelegten Rauchstoptag, an dem der Glimmstängel und/oder seine Verwandten endlich im Mülleimer landen.

Letztlich bleibt es aber am Ende egal, welche Therapie Sie sich aussuchen, Hauptsache eine fruchtet. Rückschläge gehören zum Leben. Und seine festgefahrenen Gewohnheiten – gerade die schlechten – abzulegen, fällt manchmal schwer. Falls Sie nicht weiterkommen mit Ihrem Vorhaben, informieren Sie sich am besten über obig genannte Kontakte oder den Mediziner Ihres Vertrauens, damit Sie sich auch noch möglichst lange Ihrer intakten Gesundheit erfreuen können!

**Viel Erfolg wünscht Ihnen,
Ihr Praxis-Team Dres. Lehmann & Kollegen**



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN



DRES. LEHMANN & KOLLEGEN

Regensburger Str. 29 | D-93138 Lappersdorf
Tel.: +49 (0)941 81765 | Fax.: +49 (0)941 81774

www.hausarzt-lappersdorf.de

SPRECHZEITEN UND TERMINE | Bitte vereinbaren Sie mit uns einen Termin.

MO 07:00 - 20:00 Uhr	DI 07:00 - 18:00 Uhr
MI 07:00 - 18:00 Uhr	DO 07:00 - 18:00 Uhr
FR 07:00 - 13:00 Uhr	SA 09:00 - 11:00 Uhr (Notfallsprechstunde)

WIR SUCHEN VERSTÄRKUNG: MFA m/w/d

