



Serie
Komplementär-
medizin
Folge 1

Anders

Raucherentwöhnung unterstützen

Raucher bezahlen für Zigaretten Jahre lang viel Geld und am Ende sogar mit ihrem Leben. Die Forschung lässt keinen Zweifel daran, weshalb es Rauchern so schwerfällt, von der Zigarette zu lassen: Nicht weil sie willens- schwach wären, sondern weil das **Nikotin** den eigenen Willen untergräbt [1].



Dr. med. Matthias Frank
Facharzt für
Allgemeinmedizin,
Karlsruhe
E-Mail: arztpraxis-dr-
frank@t-online.de

Nikotin ist ein ungewöhnliches Gift. In der Natur kommt das Alkaloid nur in der Tabak- pflanze vor und ist in etwa gleichen Dosen wirksam wie Blausäure (HCN). Mit dem in- halierten Rauch einer Zigarette gelangen et- wa 1 bis 2 mg Nikotin ins Blut. Bereits wenige Sekunden nach einem Zug aus der Zigare- te durchflutet das Nikotin den menschlichen Körper und dockt an spezifische Rezeptoren an: Nikotin wirkt über die Stimulation von nikotiner- gen Acetylcholinrezepto- ren (nAChR). Seine Wirkun- gen entfaltet es hierbei vor allem über die Freisetzung von Botenstoffen im ZNS.

Bei diesen spielen Dopamin, Noradrena- lin und 5-Hydroxytryptamin eine besonde- re Rolle. Das beim Rauchen aufgenommene Nikotin beeinflusst auf diese Weise nicht nur

zahlreiche physiologische Prozesse im Kör- per, sondern kann innerhalb kürzester Zeit **abhängig** machen.

Raucherentwöhnung: Wozu der Aufwand?

Der Zigarettenkonsum fordert weltweit je- des Jahr **mehrere Millionen Tote**. Allein in

Deutschland sterben jähr- lich rund 120.000 Men- schen an den Folgen des Rauchens, davon jährlich etwa 40.000 Menschen al- lein an Lungenkrebs [2].

Es konnte gezeigt wer- den, dass der Tabakkonsum in den USA und in vielen EU-Ländern zu weit mehr Todes- fällen führt als jedes andere Risiko [3, 4]. Schätzungsweise jeder zweite Raucher, der

Nikotin kann innerhalb kürzester Zeit abhängig machen.

heilen

Informieren Sie jeden Raucher während einer Gesundheitsuntersuchung (**Check-up**) über die gesundheitlichen Risiken seiner Sucht und bieten Sie ihm gleichzeitig Ihre ärztliche Hilfe zur Nikotinentwöhnung an.

es nicht schafft, von seiner Sucht zu lassen, stirbt eines vorzeitigen Todes.

Außerdem wird vermutet, dass etwa 30 Prozent aller **Krebskrankheiten** weltweit auf das Rauchen zurückzuführen sind [5]. Rauchen erhöht aber nicht nur das Lungenkrebsrisiko um das 10- bis 20-Fache, sondern auch das Risiko, an Tumoren

- des Mund- und Rachenraums,
- der Speiseröhre und des Magens,
- des Pankreas und der Leber,
- der Nieren, der Harnleiter und der Harnblase sowie
- an akuter Leukämie zu erkranken.

Tabakrauchen zählt somit zu den am häufigsten vermeidbaren und ausschließlich verhaltensbedingten Todesursachen [6]. Es gibt demzufolge unzählige gute Gründe für uns Ärzte, eine **Sprechstunde für Raucher** einzurichten, den Rauchstatus der Patienten zu erheben und Raucher immer darin zu bestärken, mit dem Rauchen aufzuhören.

Strukturiertes Vorgehen

Wie jede Therapie erfordert auch die **Behandlung der Nikotinabhängigkeit** eine strukturierte Handlungsweise. Zuallererst müssen Diagnose, Motivation und therapeutisches Vorgehen sorgfältig abgeklärt werden:

- Ermittlung der Anzahl an **Packungsjahren**. Ein Packungsjahr bedeutet: 1 Jahr lang 1 Schachtel Zigaretten täglich oder 1/2 Jahr 2 Schachteln Zigaretten täglich.
- Ermittlung der bisherigen Erfahrung des

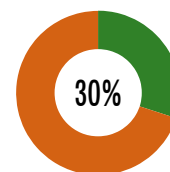
Rauchers mit **Entwöhnungsmaßnahmen**.

- Ermittlung des **Tageskonsums** und Bestimmung des **Rauchverhaltens** (kommt es beispielsweise aufgrund des Nikotinverlangens zu nächtlichen Schlafunterbrechungen?).
- Für die Bewertung der Nikotinabhängigkeit wird der **Fagerström-Test** eingesetzt, das gebräuchlichste Testinstrument, mit dem sich die Schwere der Nikotinabhängigkeit quantifizieren lässt.
- Um den Patienten ihre aktuelle Situation individuell vor Augen zu führen, setze ich in meiner Praxis den **Kohlenmonoxid-Atemtest** ein. Dieses nicht invasive CO-Messgerät ist sehr einfach zu handhaben und erlaubt eine Aussage darüber, wie stark jemand raucht.
- Lungenfunktionsdiagnostik, EKG/Belastungs-EKG etc.

Nach den Leitlinien der Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ) sollten die fünf „A“ bei der Betreuung von Rauchern standardmäßig berücksichtigt werden [7]:

- **Ask** (Abfragen des Raucherstatus),
- **Advice** (Anraten des Rauchverzichts),
- **Assess** (Beurteilung der Motivation zum Rauchverzicht),
- **Assist** (Hilfestellung beim Rauchverzicht),
- **Arrange** (Nachbetreuung des ehemaligen Rauchers).

Um die Abhängigkeit von der Zigarette zu überwinden, sind zwei Voraussetzungen unentbehrlich: die persönliche **Motivati-**



Eine einfache Regel

Zur Vermeidung von etwa 30 Prozent aller Krebserkrankungen genügt eine einfache Regel: Nicht mit dem Rauchen anzufangen bzw. wenn bereits geraucht wird, sofort damit aufzuhören. Wenn nicht geraucht würde, könnten viel mehr Krebstodesfälle vermieden werden als dies durch die onkologische Therapie unserer modernen Medizin jemals möglich sein wird.

on und die **Orientierung** über mögliche Wege und Abzweigungen. Nichts ist für Ihre rauchenden Patienten so wertvoll wie ein kluger ärztlicher Rat zur rechten Zeit.

Unterstützende Maßnahmen

Zur Unterstützung der Raucherentwöhnung eignet sich die **Akupunktur** sehr gut. Sie beruht auf verschiedenen Variablen und erfordert umfassende Kenntnisse in der Auswahl der richtigen Akupunkturpunkte und ihrer Kombinationen – abgesehen davon, dass auch die korrekte Nadeltechnik beherrscht werden muss. Hierbei erfolgt eine Kombination aus Körperakupunktur nach Kriterien der TCM und Ohrakupunktur. Die **naturheilkundliche Ordnungstherapie** kombiniert mehrere gesundheitsfördernde

Zur Unterstützung der Raucherentwöhnung eignen sich vielfältige Maßnahmen.

Naturheilverfahren und ist vor allem wegen ihrer besonderen Motivationskraft für die Raucherentwöhnung besonders vielversprechend. Die naturheilkundliche Ordnungstherapie zielt vorwiegend auf eine Verhaltensänderung hin. Durch aktives Einüben von neuem Verhalten und Bewusstwerden von Zusammenhängen soll gewohntes Verhalten modifiziert werden. Sie ermöglicht ei-

ne schrittweise Reduktion der verstärkenden Stimuli. Zur Unterstützung der Tabakentwöhnung und vor allem zur Linderung der Entzugssymptomatik können auch **homöopathische Arzneien** und **Phytotherapeutika** eingesetzt werden.

Entzugerscheinungen sind individuell sehr unterschiedlich ausgeprägt und bieten einen guten Ansatz für Homöopathie und Pflanzenheilkunde. Die homöopathischen Arzneien setzen einen gezielten Impuls, um die gestörte Balance im Organismus wiederherzustellen und um das Therapieergebnis bei der Nikotinentwöhnung insgesamt zu verbessern. Die Homöopathie kann auch mit anderen Therapien – Ordnungstherapie, Verhaltenstherapie und Akupunktur – problemlos kombiniert werden. Die zugelassenen Phytotherapeutika haben ein sehr breites therapeutisches und pharmakologisches Wirkungsprofil und können sowohl das individuelle Befinden als auch spezifische Krankheitssymptome beeinflussen. Pflanzliche Sedativa wirken beruhigend auf nervöse Unruhe- und Erregungszustände, und ätherische Öle in Form von Lutschpastillen oder Kautabletten verändern den Geschmack der Zigarette und des Rauchs beim Inhalieren. **Entspannungsmethoden** eignen sich bei der Rauchertherapie ebenfalls als ergänzende Maßnahme zur Bewältigung der Entzugerscheinungen und Stressreaktionen. Auch Hypnose, Yoga, Tai Chi und andere Entspannungs- und Atemtechniken können als Unterstützungsmaßnahmen herangezogen werden.



Buchtipps

DER KOMPASS DURCH DEN „NATURHEILKUNDE-DSCHUNGEL“

Für niedergelassene Ärzte, die das Leistungsspektrum ihrer Praxis erweitern und Komplementärmedizin als unterstützende Komponente anbieten möchten, stellen sich zahlreiche Fragen. Welche Verfahren sind für mich und meine Praxis geeignet? Wie kann ich die Zusatzangebote in den Praxisalltag integrieren? Wie rechne ich die Leistungen ab? Welche Zusatzbezeichnungen kann oder muss ich erwerben?

Dieser Leitfaden leistet wertvolle Orientierungs- und Entscheidungshilfen. Er gibt einen raschen Überblick über die verschiedenen Verfahren und erleichtert die zielgerichtete Behandlung der Patienten im klinischen Alltag. Viele wertvolle Informationen zu Behandlungsstrategien, Therapieplanung, Abrechnungsmodellen, ökonomischen Hintergründen und Praxisorganisation ermöglichen die konkrete Planung für die eigene Praxis. Die wissenschaftliche Basis der Komplementärmedizin wird ebenso erläutert wie deren Möglichkeiten und Grenzen im Kontext unserer modernen Medizin.

Der Autor ist niedergelassener Arzt. Er verfügt über langjährige Erfahrung in der Komplementärmedizin, kennt die Chancen, aber auch die Fallstricke und überzeugt durch die anschauliche und besonders praxisnahe Darstellung.



Matthias Frank
Komplementärmedizin in der Arztpraxis
Akupunktur, Homöopathie und Naturheilverfahren erfolgreich anwenden
 Zertifiziert von der Stiftung Gesundheit
 Schattauer 2015
 277 Seiten, 13 Abb., 18 Tab.
 ISBN: 978-3794530793
 34,99 Euro

Literatur unter www.derhausarzt.eu
 Interessenkonflikte: keine