

Liebe Patientin, Lieber Patient!

Ich und meine Mitarbeiterinnen wollen Ihnen auf diesem Weg quartalsweise Informationen anbieten die ihrer Gesundheit dienen.

Inhalt:

- Rauchen
- Ärztewitze

Viel Spaß wünscht
Ihr Ordinationsteam

Rauchen

In Österreich rauchen 31 % aller Frauen und 43 % aller Männer über einem Alter von 15 Jahren. Vor allem bei den jüngeren Menschen ist der regelmäßige Zigarettenkonsum beträchtlich: Fast die Hälfte aller 15 - 29 Jährigen rauchen, nämlich 49 %, regelmäßig mehr als 3 Zigaretten täglich. Man rechnet damit, dass etwa 14.000 Menschen jährlich an den Folgen des Tabakkonsums in Österreich sterben. Im Vergleich dazu liegt die Zahl der tödlichen Verkehrsunfälle bei knapp unter 1.000 pro Jahr. Der Tabakrauch enthält tausende chemische Substanzen. Nikotin ist eine psychoaktive Substanz, die zur Abhängigkeit führt. Beim Verbrennen des Tabaks entstehen staub- und gasförmige Schadstoffe und organische Aerosole, die für chronische Entzündungen, Krebs- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich sind.

Die Gründe warum Raucher rauchen sind sehr unterschiedlich. Manche Menschen rauchen, weil sie glauben damit ihre Stimmung zu verbessern, oder ihr Gewicht kontrollieren zu können oder auch wenn sie sich einsam fühlen und in der Hoffnung, damit Angst auszugleichen. Bei anderen wiederum ist das Rauchen häufig an angenehme Situationen (»Genuss«) gekoppelt. Es gibt aber auch Menschen, die vor allem rauchen, wenn sie verärgert oder wütend sind.

Rauchen ist eine Sucht!

Gleich, welche Motivation zur Zigarette greifen lässt, die Gefahr einer Abhängigkeit ist hoch – ca. die Hälfte aller Raucheinsteiger ist nach sechs Monaten tabakabhängig. Denn Zigaretten enthalten Inhalts-, Aroma- und Zusatzstoffe – vor allem Nikotin – die bei Abstinenz zu Entzugssymptomen (Abhängigkeitssyndrom) führen können. Zu den Kriterien dieser Substanzabhängigkeit zählen:

- a) Ein starker Wunsch oder Zwang, Zigaretten zu konsumieren.
- b) Verminderte Kontrollfähigkeit von Beginn, Beendigung und Menge des Zigarettenkonsums.
- c) Rauchen, um Entzugssymptome zu mildern.
- d) Auftreten eines körperlichen Entzugs (Unruhe, Ängstlichkeit, Ungeduld, leichtes Zittern, starkes Verlangen nach Zigaretten) bei Abstinenz.
- e) Es muss zunehmend mehr geraucht werden, um die gleiche Wirkung zu erzielen (Toleranzentwicklung).
- f) Zigaretten müssen immer verfügbar sein (»Lagerhaltung«).
- g) Rauchen trotz eindeutigen Nachweis schädlicher Folgen oder trotz Vorliegen einer tabakbedingten Krankheit (z.B. Lungenerkrankung).

SO WIRKT NIKOTIN

Nikotin wirkt im Gehirn binnen Sekunden und sehr stark. Die Hirnfunktionen, die Leistung und Stimmung steuern, werden durch Nikotin beeinflusst. Psychische Symptome wie z.B. Angst, depressive Stimmung, psychischer oder äußerer Druck werden gedämpft und Denken sowie Gedächtnis durch Nikotin gebessert. Das Belohnungssystem im Gehirn spielt bei der Nikotinabhängigkeit eine besondere Rolle.

Kurzfristige gesundheitliche Folgen

Schon mit der ersten Zigarette stellen sich unerwünschte Begleiterscheinungen ein: Von den akuten Wirkungen des Rauchens sind vor allem Herzfrequenz- und Pulsanstieg, Verminderung der Durchblutung von Fingern, Zehen und der Netzhaut des Auges, eine erhöhte Magensaftbildung und vermehrte Darmtätigkeit zu nennen. Diese kurzfristigen gesundheitlichen Folgen des Rauchens treten bereits mit dem Rauchereinstieg ein. Je intensiver und je länger man raucht, umso mehr Organschäden sind zu erwarten bzw. entstehen.

Langfristige gesundheitliche Folgen

Langzeitschäden des Rauchens sind die Arteriosklerose der Hirn-, Herzkranz- und Beingefäße mit den Folgen

Ordinationszeitung 3. Quartal 2009

von Schlaganfall, Herzinfarkt und Raucherbein. Aber auch bösartige Veränderungen (Krebs) von Mundhöhle, Rachen, Kehlkopf, Lunge, Speiseröhre, Brust, Bauchspeicheldrüse, Harnblase, Gebärmutterhals, Dickdarm und Haut werden durch Rauchen gefördert bzw. verursacht. Zigarettenrauch führt je nach Alter bei 15 – 40 % der Raucher zu einer chronischen Entzündung und Schädigung der unteren Atemwege. Die daraus resultierende COPD (= Chronic obstructive Pulmonary Diseases = chronisch obstruktive Lungenerkrankungen), die chronische obstruktive Bronchitis und Zerstörung der Lunge (= Lungenemphysem), bedingen eine zunehmende Ateinschränkung. Speiseröhrenentzündung, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre, Hautalterung/Falten, Knochenschwund (Osteoporose) und vermehrte Gerinnselbildung bei Pilleneinnahme (Beinvenenthrombose, Lungenembolie) stehen ebenfalls in Zusammenhang. Schwangere Frauen und stillende Mütter sollten in keinem Fall rauchen. Sie gefährden damit ihr Kind. Bei Schwangeren die rauchen erhöht sich das Risiko von einem vorzeitigen Fruchtabgang, von vermehrten Blutungen sowie von einer Frühgeburt. Rauchende Mütter verursachen ein geringeres Geburtsgewicht des Babys. Zudem ist eine erhöhte Anfälligkeit für einen plötzlichen Kindstod gegeben.

So werden Sie Nichtraucher!

Wissenschaftliche Studien haben dokumentiert, dass Ihnen die folgenden 5 Stufen helfen, das Rauchen aufzugeben. Probieren Sie es aus – Sie haben damit die besten Voraussetzungen für einen erfolgreichen Rauchausstieg!

1. Fassen Sie den Entschluss

Überlegen Sie, welche Vorteile Ihnen und Ihrer Umgebung der Rauchausstieg bringt. Setzen Sie sich ein Datum für Ihren Rauchstopp. Verändern Sie Ihre Umgebung. Werden Sie alle Zigaretten und Aschenbecher zuhause, im Auto und am Arbeitsplatz los. Lassen Sie niemanden – wenn möglich nicht nur zuhause – neben sich rauchen. Erinnern Sie sich an Ihre früheren Versuche. Vor allem, was Ihnen geholfen und Schwierigkeiten bereitet hat. Wenn Sie einmal aufgehört haben, rauchen Sie nie mehr – nicht einen einzigen Zug!

2. Holen Sie sich Rat, Unterstützung und Ermutigung

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Ihre Chancen steigen, wenn Sie Hilfe bekommen. Holen Sie sich Unterstützung: Erzählen Sie Ihrer Familie, Ihren Freunden und Ihren Kollegen, dass Sie das Rauchen aufgeben. Bitten Sie diese, in Ihrer Anwesenheit nicht zu rauchen und keine Zigaretten herumliegen zu lassen.

3. Erwerben Sie neue Fertigkeiten und lernen Sie neue Verhaltensweisen

Der Rauchausstieg ist eigentlich der Beginn eines besseren Lebensstils. Er ist mit Optimierung der Ernährung und Steigerung der körperlichen Aktivität/Fitness verbunden. Versuchen Sie, sich vom Zwang nach Zigaretten zu distanzieren. Sprechen Sie mit jemanden oder lenken Sie sich mit einer Beschäftigung ab. Legen Sie sich 10 Alternativen für das Rauchen zurecht. Bereiten Sie sich geistig darauf vor und notieren Sie: Anstatt einer Zigarette mache ich ...

Wenn Sie zum ersten Mal aufhören, verändern Sie Ihre Routine. Nehmen Sie einen anderen Weg zur Arbeit. Trinken Sie Tee statt Kaffee. Essen Sie das Frühstück an einem anderen Platz. Unternehmen Sie etwas, um Ihren Stress zu vermindern. Nehmen Sie ein heißes Bad, trainieren Sie oder lesen Sie ein Buch. Planen Sie jeden Tag, etwas zu tun, was Ihnen Spaß und Freude bereitet. Alkohol und Kaffee verstärken den Zigarettegeschmack. Wasser, Fruchtsäfte oder Milch dagegen passen nicht dazu. Trinken Sie vermehrt Wasser, verdünnte Frucht- und Gemüsesäfte – nur keinen Alkohol.

4. Benutzen Sie medikamentöse (Hilfs-)Mittel

Medikamentöse (Hilfs-)Mittel können Sie beim Aufhören unterstützen und Ihr Verlangen zu Zigaretten vermindern. Alle diese (Hilfs-)Mittel werden in etwa Ihre Erfolgschance verdoppeln, das Rauchen aufzugeben und rauchfrei zu bleiben. Zusätzliche qualifizierte Unterstützung (Coaching) lässt den größten Erfolg erwarten. In Österreich sind 6 (Hilfs-)Mittel für die Raucherentwöhnung zugelassen:

- Bupropion (Zyban) rezeptpflichtig
- Vareniclin (Champix) rezeptpflichtig
- Nikotinkaugummi rezeptfrei
- Nikotininhalatoren rezeptfrei
- Nikotintablette rezeptfrei
- Nikotinplaster (für 16 und 24 Stunden) rezeptfrei

5. Bereiten Sie sich auf schwierige Situationen vor, denken Sie an die Möglichkeit eines Rückfalls Die meisten Rückfälle treten in den ersten 3 Monaten nach dem Rauchstopp auf. Seien Sie nicht mutlos, wenn Sie das Rauchen wieder beginnen. Erinnern Sie sich daran, dass viele Raucher mehrere Anläufe benötigen bis sie endgültig rauchfrei bleiben.

Ordinationszeitung 3. Quartal 2009

»Nikotinersatztherapie«

Die derzeit am häufigsten verwendeten (Hilfs-)Mittel sind Nikotinersatzpräparate. Die Nikotinersatztherapie beruht auf der Überlegung, das Nikotin, das der Raucher oder die Raucherin zur Stimmungsregulierung, Stressbewältigung oder Entzugsmilderung einsetzt, in Form einer sicheren Therapie zuzuführen. Diese Therapie unterstützt beim Entwöhnungsprozess.

- Nikotinhaltiger Kaugummi

Durch Kauen des nikotinhaltigen Kaugummis entwickelt sich ein intensiver Geschmack. Eine Wirkung ist schon nach 20 Minuten zu spüren. Als Dosierungsrichtlinie wird etwa ein Stück pro Stunde empfohlen. Gleichzeitig sollten Kaffee und saure Getränke vermieden werden, weil sie die Nikotinaufnahme aus dem Kaugummi behindern.

-Nikotinpflaster

Mit dem Nikotinpflaster sollen Entzugssymptome gelindert werden. Die Maximalwirkung des Pflasters tritt erst nach 2 – 4 Stunden ein. Manche Pflaster wirken 16, andere 24 Stunden. Sie werden morgens auf die Haut geklebt. Man kann die Nikotinersatztherapie auch mit Tabletten durchführen, die unter die Zunge gelegt werden, oder durch so genannte Inhalatoren, die ähnlich wie ein Zigarettenspitze aussehen und eine nikotinhaltige Patrone tragen.

»Antiraucherpillen«

Es gibt spezielle Medikamente wie Bupropion (Zyban®) oder Vareniclin (Champix®), die man als Antiraucherpillen bezeichnen könnte. Die Erfolgsrate ist vielversprechend und hängt auch von der Motivation ab. Die Kosten für den Nikotinersatz entsprechen in etwa dem Aufwand für den Tabakkonsum.

So wirken Antiraucherpillen:

Antiraucherpillen sind Medikamente, die kein Nikotin, sondern eine sogenannte Anti-Craving-Substanz enthalten. Das ist ein Mittel, das den Suchtdruck vermindert.

»Akupunktur«

Die Akupunktur kann bei manchen Personen eine Raucherentwöhnung unterstützen.

»Verhaltenstherapie«

Das Rauchen ist neben der Nikotinabhängigkeit immer auch von bestimmten erlernten Verhaltensweisen beeinflusst. Daher kann mit Methoden der Verhaltenstherapie darauf Einfluss genommen werden. Es geht dabei darum, Gewohnheiten zu erkennen und diese mit Hilfe von Selbstkontrolltechniken – etwa dem Führen eines Raucherprotokolls – zu verändern.

Es gibt 7 größere Bewältigungsmöglichkeiten, um gegen den Gusto nach einer Zigarette anzukämpfen.

1. Denken Sie daran, warum Sie das Rauchen aufgegeben haben Schreiben Sie eine Liste, warum Sie das Rauchen beenden. Lesen Sie diese Liste mehrmals am Tag durch; insbesondere wenn das Verlangen, zu rauchen besonders stark ist. Die besten Gründe, das Rauchen aufzugeben, sind ganz ausschließlich Ihre eigenen und die besten, ein Nichtraucher zu bleiben. Die häufigste Motivation zum Rauchverzicht ist aber die Gesundheit!

2. Erkennen Sie, wenn Sie sich etwas vormachen

Es ist leicht für Sie, sich in das Rauchen zurückzudenken. Reden Sie sich nicht wieder ins Rauchen hinein. Als frischer Nichtraucher könnten Sie in einer schwierigen Situation denken: »Ich will nur diese eine Zigarette rauchen, um mich zu beruhigen«. Wenn ähnliche Gedanken sich in Ihrem Kopf festsetzen, dann machen Sie einen Punkt und starten neu! Sie wissen bessere Wege, um sich zu entspannen, wo Sie die Zigarette nicht brauchen – wie zum Beispiel bei einem Spaziergang, einem anregenden Gespräch, einer entspannenden Musik, Atemübungen oder Wechselbädern. Auch körperliche Anstrengung relaxed hinterher.

3. Vermeiden Sie Ihre Schlüsselreize für das Rauchen

Sie wissen bereits, welche Situationen, welche Menschen und welche Gefühle Sie zum Rauchen verleiten.

Bereiten Sie sich vor, um diesen Schlüsselreizen mit klarem Kopf zu begegnen und sie zu meiden. Gehen Sie Menschen aus dem Weg, die rauchen; verbringen Sie mehr Zeit mit Freunden, die nicht rauchen. Planen Sie Aktivitäten, bei denen es schwer ist, zu rauchen (Gartenarbeit, Autowaschen, Schwimmen). Bewegung schaltet das Verlangen zu Rauchen aus. Kommen Sie bei Sport und körperlicher Aktivität ruhig ins Schwitzen. Das hilft Ihnen, sich wohl zu fühlen, fit zu werden und gut auszuschauen. Nehmen Sie etwas anderes als die Zigarette in den Mund. Kauen Sie zuckerfreien Kaugummi oder knabbern Sie an einer Karotte herum.

Vermeiden Sie Plätze, an denen das Rauchen erlaubt ist. Setzen Sie sich in den Nichtraucherbereich im Restaurant. Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum, der häufig das Verlangen zu rauchen stimuliert. Versuchen Sie, nicht mehr als einen oder zwei alkoholische Drinks pro Tag einzunehmen. Ziehen Sie ein Glas Juice oder Mineralwasser vor.

Ordinationszeitung 3. Quartal 2009

4. Belohnen Sie sich Beglückwünschen Sie sich für jeden Tag, an dem Sie ohne Zigaretten durchgekommen sind. Nach einer Woche klopfen Sie sich anerkennend auf die Schulter. Belohnen Sie sich auf irgendeine Art – mit einer neuen CD, einem Film oder einem Konzert.

5. Denken Sie positiv

Bei trübsinnigen Gedanken erinnern Sie sich, dass Sie Nichtraucher sind, dass Sie einen neuen Lebensstil begonnen und dafür gute Gründe haben. Sich selbst klein machen und versuchen, die Willensstärke zu beschwören sind keine effizienten Bewältigungsstrategien. Mobilisieren Sie die Kraft des positiven Denkens.

6. Verwenden Sie Entspannungstechniken

Atemübungen helfen mit, die Spannung zu reduzieren. Anstatt eine Zigarette zu rauchen, atmen Sie tief ein, spannen an, zählen bis 10 und lassen los. Wiederholen Sie das fünfmal. Achten Sie darauf, um wie viel entspannter Sie sich danach fühlen.

7. Versuchen Sie, Unterstützung von Anderen zu bekommen

Das Vorhaben, ein Nichtraucher zu bleiben, kann leichter gemacht werden, wenn Sie mit Freunden und Verwandten darüber sprechen. Diese dürfen Sie ruhig loben und bewundern, wenn Sie wieder einen Tag, eine Woche oder einen Monat rauchfrei geblieben sind. Erzählen Sie möglichst vielen Menschen um Sie herum, dass Sie noch für eine Weile unter dem Druck des Nikotinentzugs stehen, damit diese wissen, was auf sie zukommt. Wahre Freunde werden mitfühlen, wenn Sie ein Verlangen nach Rauchen haben, Sie aber nicht verführen. Sie können im Gegenteil auf ihre Hilfe zählen, dem Rauchen zu widerstehen. Erinnern Sie sich, dass Sie anrufen können, wenn Sie sich allein fühlen, eine Ablenkung brauchen oder die Stimmung am Tiefpunkt ist.

Viel Erfolg!

Ärztewitze:

"Hat das Medikament, das sie mir da verschreiben, auch irgendwelche Nebenwirkungen?"

"Ja, Sie müssen damit rechnen, wieder arbeitsfähig zu werden!"

Hausgeburt.

Der Arzt geht ins Schlafzimmer, kommt nach kurzer Zeit wieder heraus und bittet den Ehemann um eine Zange. Er verschwindet, erscheint jedoch bald wieder, und verlangt Hammer und Meissel. Dem erbleichenden Ehemann wanken die Knie, doch der Arzt brummt nur: "Keine Sorge, ich krieg' nur meine verdammte Tasche nicht auf!"

"Wie stehen meine Chancen, Herr Doktor?" "Tja, wissen Sie, ich mache diese Operation bereits zum 28. Mal!"

"Na, dann bin ich ja beruhigt." "Eben - einmal muss sie mir ja gelingen!"

"Sie waren also beim Heilpraktiker" knurrt der Internist höhnisch. "Bin doch gespannt, was dieser Quacksalber Ihnen für einen Unsinn verordnet hat." "Er hat mich zu Ihnen geschickt."

Mann beim Arzt: "Herr Doktor, wie kann ich 100 Jahre alt werden?" Arzt: "Rauchen Sie?" Patient: "Nein"

Arzt: "Essen Sie übermässig?" Patient: "Nein" Arzt: "Gehen Sie spät ins Bett?" Patient: "Nein"

Arzt: "Haben Sie Frauengeschichten?" Patient: "Nein" Arzt: "Wieso wollen Sie dann überhaupt so alt werden?"

"Sie müssen beim Ausfüllen des Totenscheines mehr Sorgfalt walten lassen," mahnt der Chefarzt den jungen Assistenten. "Sie haben schon wieder in der Spalte mit der Frage: Todesursache, Ihren eigenen Namen eingetragen!"

Was sagt Petrus zum Arzt? Lieferanten zum Hintereingang!

Psychiater: "Betrügen Sie Ihre Frau?" Patient: "Wen denn sonst?"

Arzt: Ja, sie haben Durchfall, wann haben sie das denn gemerkt?

Patient: Na, als ich die Fahrradklammern abgemacht habe...