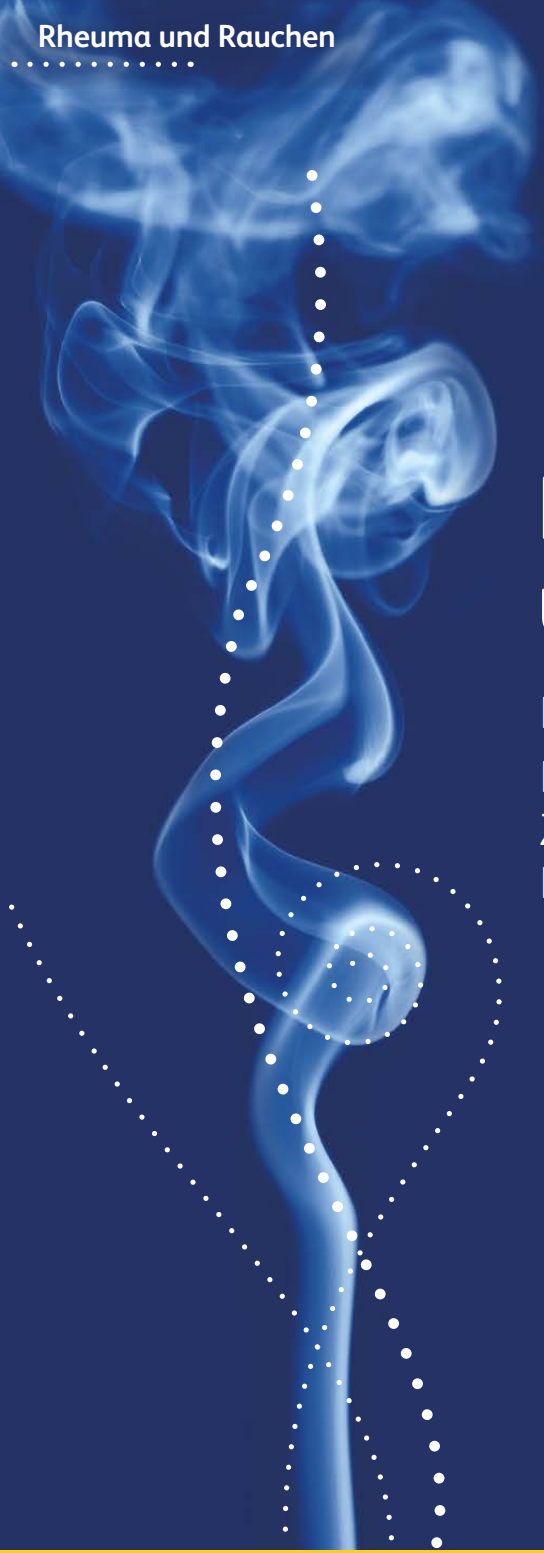


Rheuma und Rauchen

Patientenratgeber:

Der negative Einfluss von Zigaretten und für ein Leben ohne Nikotin.

FÜR PATIENTEN

Inhalt

Rheuma und Rauchen – wie hängt das zusammen? 5
Rauchen – die wichtigsten Fakten im Überblick 6
Warum machen Zigaretten süchtig? 8
DER TEST: Bin ich süchtig? 10
Der negative Einfluss von Zigaretten 12
Vorteile des Rauchens? 15
Aufhören lohnt sich! 16
Der Weg in ein rauchfreies Leben 20
Methoden einer effektiven Rauchentwöhnung 29
Die wichtigsten Tipps auf einen Blick 32
Weiterführende Informationen 35

Liebe Patienten,

dass Rauchen der Gesundheit schadet, ist kein Geheimnis. Am häufigsten werden mögliche Folgekrankheiten wie z. B. Lungenkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit Tabakkonsum in Verbindung gebracht. Doch Rauchen kann auch Einfluss auf den Krankheitsverlauf einer rheumatischen Erkrankung nehmen und sogar ein auslösender Faktor sein.

Rauchende Rheumatiker können bereits in frühen Stadien sehr häufig eine höhere Krankheitsaktivität erleiden als Nichtraucher. Besser ist es, nicht zu rauchen. Doch der Weg fort von der Zigarette ist oft nicht einfach. Deshalb zeigen wir Ihnen in dieser Broschüre Methoden, mit denen Sie es schaffen können. Darüber hinaus erhalten Sie alle Informationen, die Sie als Rheumatiker über das Rauchen unbedingt wissen sollten. Und: Halten Sie sich nicht an das berühmte Zitat von Winston Churchill, „Ein leidenschaftlicher Raucher, der immer von der Gefahr des Rauchens für die Gesundheit liest, hört in den meisten Fällen auf – zu lesen.“, sondern tun Sie aktiv etwas für Ihre Gesundheit, informieren Sie sich ausführlich über die Konsequenzen von Rauchen und Rheuma und entscheiden Sie sich für ein Leben als Nichtraucher.

Wir wünschen Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre!

Ihr Pfizer-Team

» Ich hätte nie damit gerechnet, dass Rauchen so immense Auswirkungen auf meine rheumatische Erkrankung haben kann. Jetzt heißt es für mich: Aufhören und standhaft bleiben. Schließlich will ich, dass es mir besser geht. «

Rheuma und Rauchen

Wie hängt das zusammen?

Es ist kein Geheimnis, dass das Rauchen alles andere als gesund, ja sogar tödlich sein kann und ein Rauchstopp die beste Lösung wäre. Sicher wissen Sie das. Aber wissen Sie auch, dass gerade Rheuma-Patienten zweimal überlegen sollten, ob sie wirklich weiter rauchen wollen? Tatsächlich gibt es neben den bekannten Risiken, die jeden betreffen, besonders für Menschen mit Rheuma gute Gründe, auf den Rauchgenuss zu verzichten. Auch wenn der genaue Ursprung von rheumatischen Erkrankungen nach wie vor ungeklärt ist, so kennt man doch eine Vielzahl auslösender Faktoren wie Stress, übermäßiger Alkoholkonsum, Infektionen oder bestimmte Medikamente. Daneben gilt auch das regelmäßige Rauchen als ein wesentlicher Faktor, der den Krankheitsauftritt begünstigt bzw. auslöst.

Als Konsequenz daraus kann auch der Verlauf einer bestehenden rheumatischen Erkrankung durch das Rauchen verschlimmert werden. So leiden betroffene Raucher nicht selten an stärkeren Schmerzen sowie häufigeren Schüben. Gleichzeitig kann der Tabakrauch die Wirksamkeit der Medikamente herabsetzen und die für Rheuma-Patienten häufigen Begleit- und Folgeerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Gefäß- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen weiter verstärken.

INFO

Rauchende Rheumatiker erleiden oft deutlich stärkere Schmerzen und häufiger Schübe. Der durch die giftigen Inhaltstoffe geschwächte Körper spricht langsamer auf Schmerzmittel an, und auch Therapien mit Basistherapeutika, Biologika und Small Molecules entwickeln deutlich seltener ihre Wirkungskraft. Darüber hinaus begünstigt Rauchen das Auftreten von Folgekrankheiten wie Bluthochdruck-, Herz- oder Gefäßkrankheiten. Später in dieser Broschüre werden diese Faktoren genauer erklärt.

Rauchen

Die wichtigsten Fakten im Überblick

Wussten Sie, dass ...

... etwa jeder 4. Mensch in Deutschland raucht? [1, 2]

Von den ca. 82 Millionen Bundesbürgern sind knapp 19 Millionen Raucher. Das entspricht einer Quote von stolzen 23 %. Dabei haben die Männer leicht die Nase vorn: 36 % aller Männer und 27 % aller Frauen rauchen regelmäßig.

... in einer Zigarette etwa 250 krebsauslösende Stoffe stecken? [3]

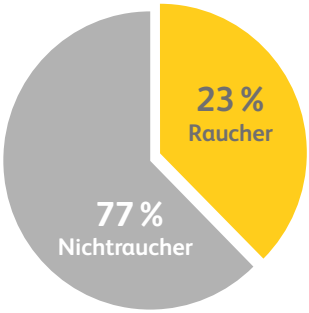
Mit jedem Zug einer Zigarette atmen wir über 4000 chemische Substanzen ein – ohne uns Gedanken darüber zu machen, was genau wir da inhalieren. Bei genauerer Betrachtung ist das meiste ziemlich unappetitlich. Über 200 Stoffe sind giftig: Neben dem suchterzeugenden Nikotin enthält Tabakrauch z. B. auch Teer (der eigentlich in den Straßenbelag gehört), Kadmium und Blei (finden sich in Autobatterien), Blausäure (ein Bestandteil von Giftgas; Zyankali), Arsen (steckt in Rattengift), Ameisensäure, Aceton usw. Seltsam eigentlich, dass man den blauen Dunst wie selbstverständlich einatmet. Würden Sie etwa freiwillig Rattengift schlucken? Oder 10- bis 15-mal täglich ein Schlückchen Nagellackentferner trinken?

... 300 Deutsche täglich an Rauchfolgen sterben? [4, 5]

Rauchen verkürzt die Lebenszeit. Durchschnittlich sterben Raucher 10 Jahre früher als lebenslange Nichtraucher.

Quellen:

1. Gesundheitsberichterstattung des Bundes (www.gbe-bund.de)
2. Robert-Koch-Institut (www.rki.de)
3. Mackay J, Eriksen M. The Tobacco Atlas. World Health Organization (WHO); 2002
4. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.bzga.de)
5. Doll R et al. Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors. BMJ 2004;328(7455):1519



36 % aller Männer sind Raucher.

27 % aller Frauen sind Raucher.

» Arbeiten, ohne die Zigaretten griffbereit zu haben, war für mich kaum denkbar. Heute habe ich andere Wege für kurze Verschnaufpausen gefunden. «

Warum machen Zigaretten süchtig?

Rauchen, die doppelte Abhängigkeit, auf der einen Seite …

… weiß jeder, dass man sich mit dem Tabakkonsum keinen Gefallen tut. Doch zahlreiche Raucher, die sich vorgenommen haben aufzuhören, merken schnell, wie schwer ihnen der Verzicht fällt. Besonders in den ersten Tagen des Rauchstopps könnten viele „die Wände hochgehen". Aber warum? Die kleinen Glimmstängel haben es wirklich in sich. Sie erzeugen gleich auf zwei Ebenen eine Abhängigkeit: körperlich wie psychisch. Der größte Suchtstoff ist das Nikotin, das für den Menschen eigentlich hochgiftig ist. Schon 60 Milligramm reines Nikotin können für einen Erwachsenen tödlich sein. Durch das Inhalieren des Rauches gelangt das Nikotin in Windeseile über die Lunge in den Körper. Bereits nach 7 Sekunden haben die ersten Nikotinmoleküle das Gehirn erreicht und heften sich an bestimmte Rezeptoren. Dies führt zur Freisetzung von Dopamin, einem Botenstoff, der eine Art Belohnungsgefühl auslöst. Der Raucher fühlt sich entspannt, glaubt, er könne sich jetzt besser konzentrieren, und ist positiv gestimmt. Auch das Acetaldehyd, das beim

Verbrennen von Zucker und anderen Bestandteilen des Tabaks entsteht, unterstützt die Abhängigkeit. In Kombination mit Nikotin verdoppelt das Acetaldehyd die suchterregende Wirkung des Tabaks. Zudem befinden sich in Tabakwaren zahlreiche weitere Stoffe, die sowohl die Freisetzung als auch die Wirkung von Nikotin im Körper verstärken und das Suchtpotenzial erhöhen.

auf der anderen Seite …

… sollen die Raucher gleichzeitig auf möglichst angenehme Art „verführt“ werden.

Zusätze wie Zucker, Kakao oder Tee erzeugen einen angenehmeren Geschmack und lassen den Rauch milder erscheinen. Zugesetztes Menthol und Gewürznelken dienen sogar der Verminderung von Hustenreiz oder des Schmerzempfindens im Atemtrakt während des Rauchens. Das Einatmen des (eigentlich beißenden) Qualms wird also so angenehm wie möglich gemacht, das Nikotin löst „Glücksgefühle“ aus, der Raucher fühlt sich entspannt – allerdings nur für sehr kurze Zeit. Sobald das Nikotin im Körper abgebaut ist und der Dopaminspiegel absinkt, kommt es zu Entzugssymptomen wie Müdigkeit oder Unruhe. Der Raucher möchte sich jedoch lieber wieder gut und entspannt fühlen … und greift zur nächsten Zigarette.
Der Weg in die körperliche Abhängigkeit ist damit eingeschlagen.

Von der ersten Zigarette an lernt der Raucher unbewusst, dass er sich durch das Rauchen gut fühlt. Fast automatisch gönnt er sich immer wieder eine Zigarette in bestimmten Situationen. Er ist durch die Arbeit angespannt: Eine kurze Raucherpause trägt zur Entspannung bei, um „besser“ weiterarbeiten zu können. Er genießt in Ruhe seine Zeitung – und zündet sich eine Zigarette an, um den Genuss noch mehr zu steigern. Nach und nach stehen bestimmte Situationen in einem festen Zusammenhang mit einer Zigarette. Das Rauchen wird zur Gewohnheit, und es scheint, als könnten bestimmte Situationen nicht mehr ohne Zigaretten bewältigt werden. Kann das Verlangen nach einer Zigarette nicht erfüllt werden, kommt es vielfach zu Gereiztheit, Lustlosigkeit oder Nervosität. Spätestens an diesem Punkt ist man als Raucher in der psychischen Abhängigkeit angekommen.

DER TEST:
Bin ich süchtig?

Von der Überprüfung zur Erkenntnis

Zugegeben, niemand gesteht sich gerne eine Abhängigkeit ein. Der Gedanke „Ich bin süchtig“ hat einen sehr faden Beigeschmack, der erst einmal desillusioniert. Die Erkenntnis, ob und inwiefern man dem Glimmstängel verfallen ist, ist jedoch der erste wesentliche Schritt zur Entwöhnung. Anhand der folgenden Fragen können Sie sich ein konkretes Bild über Ihre Abhängigkeit machen. Darüber hinaus bekommen Sie einen ersten (objektiven) Eindruck, welchen Stellenwert das Rauchen in welchen Situationen für Sie hat. Dies wird Ihnen helfen, bei der Rauchentwöhnung „kritische“ Situationen besser zu erkennen und zu meistern. Seien Sie fair zu sich selbst, und beantworten Sie die Fragen auf der folgenden Seite bitte ehrlich.

Der Fagerström-Test [6]

Sie wachen morgens auf. Wann rauchen Sie die erste Zigarette?	Sofort bzw. innerhalb von 5 Minuten	☐ 3
	Innerhalb der ersten 30 Minuten	☐ 2
	Innerhalb 31–60 Minuten	☐ 1
	Erst nach über 1 Stunde	☐ 0
Ist es für Sie schwer, auf das Rauchen zu verzichten, wenn es verboten ist? (Im Kino, in Restaurants, in Zügen etc.)	Ja	☐ 1
	Nein	☐ 0
Auf welche Zigarette können Sie besonders schwer verzichten?	Die erste am Morgen	☐ 1
	Jede andere	☐ 0
Wie viele Zigaretten rauchen Sie täglich?	0 – 10	☐ 0
	11 – 20	☐ 1
	21 – 30	☐ 2
	31 und mehr	☐ 3
Rauchen Sie morgens mehr als am übrigen Tag?	Ja	☐ 1
	Nein	☐ 0
Rauchen Sie auch, wenn Sie sehr krank sind und im Bett liegen bleiben müssen?	Ja	☐ 1
	Nein	☐ 0

Die Auswertung

0 – 2 Punkte Keine bis sehr geringe Abhängigkeit
3 – 4 Punkte Geringe Abhängigkeit
5 Punkte Mittelschwere Abhängigkeit
6 – 7 Punkte Schwere Abhängigkeit
8 – 10 Punkte Sehr schwere Abhängigkeit

6. Heatherton TF et al. The Fagerström Test for Nicotine Dependence: a revision of the Fagerström Tolerance Questionnaire. Br J Addict. 1991;86(9):1119--27

Rauchen

Der negative Einfluss von Zigaretten

Was bewirkt Rauchen bei Rheuma-Patienten?

Das Rauchen von Zigaretten wirkt sich sehr negativ auf rheumatische Erkrankungen aus. Bereits in frühen Krankheitsstadien ist bei Rauchern häufig eine höhere Krankheitsaktivität und ein schlechterer Funktionsstatus der Gelenke zu verzeichnen als bei Nichtrauchern. Die in Zigaretten enthaltenen Stoffe begünstigen z. B. die Bildung von entzündungsfördernden Antikörpern. Außerdem verengen sich durch das Rauchen die Blutgefäße, sodass die Blutversorgung bereits entzündeter Gelenke vermindert wird und nicht ausreichend Sauerstoff zu den Organen transportiert werden kann. Rauchende Patienten leiden daher verstärkt an Schmerzen – weshalb auch mehr Medikamente benötigt werden.

Wie wirkt Rauch auf Rheuma-Medikamente?

Mit modernen Behandlungstherapien wie Biologika Small Molecules, aber auch Basistherapeutika lassen sich rheumatische Erkrankungen heute sehr effektiv therapieren und in einigen Fällen sogar gänzlich zum Stillstand bringen. Studien des Deutschen Rheuma-Forschungszentrums (DRFZ) in Berlin belegen jedoch, dass der Erfolg der medikamentösen Therapie bei rauchenden Rheumatikern nur etwa halb so groß ist wie bei Nichtrauchern. Bei einer Biologika-Therapie mit TNF-α-Blockern z. B. soll der körpereigene Botenstoff TNF-α, der Entzündungen auslöst oder verstärkt, blockiert werden, was zu einem Rückgang der rheumatischen Beschwerden führt. In einer schwedischen Studie wurden 815 Patienten mit rheumatoider Arthritis beobachtet. Von den nicht rauchenden Patienten sprachen 25 % nicht auf die Therapie an, bei den Rauchern waren es ganze 40 %. Somit ist das Therapieversagen fast doppelt so wahrscheinlich. Auch die Menge der konsumierten Zigaretten spielt eine Rolle: Je mehr geraucht wird, desto seltener wirken die Therapeutika.

Welche Begleiterkrankungen werden durch das Rauchen bestärkt?

Es ist bekannt, dass Menschen mit rheumatischen Erkrankungen häufig auch von Begleit- und Folgeerkrankungen betroffen sind. Der chronische Entzündungsprozess im Körper führt zu einem deutlich erhöhten Risiko, weitere typische Krankheitsbilder zu entwickeln – insbesondere wenn zusätzliche Faktoren dazukommen, die den Körper belasten. Einer dieser Faktoren ist unumstritten: das Rauchen. Es begünstigt weitere Entzündungen im Körper und schwächt das ohnehin schon geschwächte Immunsystem zusätzlich. So sind Rheuma-Patienten stärker gefährdet, an Bluthochdruck-, Gefäß- oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu leiden als andere. Bei ihnen wird häufig das sogenannte metabolische Syndrom diagnostiziert, das als entscheidender Risikofaktor solcher Erkrankungen angesehen wird. Das metabolische Syndrom wird durch folgende Faktoren charakterisiert:

+ **Bluthochdruck** (Hypertonie)
+ **zu hoher Cholesterinspiegel im Blut** (Hypercholesterinämie)
+ **Insulinresistenz** (Diabetes mellitus)
+ **Fettleibigkeit** (Adipositas)

Bei Rheuma-Patienten treten immer wieder mehrere dieser Faktoren gemeinsam auf. Dies ist teilweise erblich- oder krankheitsbedingt, aber auch durch die Lebensweise (z. B. Stress, mangelnde Bewegung, Alkohol, fettreiche Kost, Rauchen). Durch den Tabakkonsum steigt für Menschen mit rheumatischen Erkrankungen die Gefahr, an Bluthochdruck, Herz-Kreislauf- und Gefäßkrankheiten zu erkranken, um ein Vielfaches.

» Irgendwann war der Gedanke da: Was bringt es mir zu rauchen? Nichts! – Seit dem Rauchstopp kann ich viel entspannter durchs Leben gehen. Ich fühle mich gesünder und auch freier als früher. «

Vorteile des Rauchens?

ES GIBT KEINE!

Hat man einmal mit dem Rauchen begonnen, werden oft bestimmte Verhaltensmuster mit dem Reiz einer Zigarette verknüpft: Nach dem Essen, in der Pause, zum Kaffee oder nach getaner Arbeit wird geraucht. Schnell tritt die Gewohnheit ein. Sich davon zu lösen, ist für viele Menschen genauso schwierig, wie mit den Auswirkungen des Nikotinentzugs umzugehen.

Aufhören lohnt sich!

Jetzt sind Sie am Zug!

Sie können jetzt schon stolz auf sich sein. Schließlich haben Sie sich bereits jetzt mit dem Thema „Rauchen“ ernsthaft auseinandergesetzt und überlegen gar, ob Sie sich mit dem Weiterrauchen wirklich einen Gefallen tun. Nein, das tun Sie sicherlich nicht. Ab jetzt haben Sie es in der Hand, sich von den Nikotin-Fesseln zu befreien. Es spielt keine Rolle, wie lange oder wie viel Sie bisher geraucht haben. Eine Rauchentwöhnung bringt immer enorme Vorteile mit sich. Die ersten positiven Veränderungen lassen nicht lange auf sich warten! Von Tag zu Tag ein glücklicherer Nichtraucher. Die American Cancer Society liefert motivierende Fakten:

Nach
20 Minuten

Blutdruck, Puls und Durchblutung verbessern sich.

Nach
24 Stunden

Der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut fällt auf ein Normalmaß. Sauerstoff wird wieder besser transportiert.

Nach
2 Tagen

Das Nikotin ist aus dem Körper ausgeschieden worden. Geschmacks- und Geruchssinn verbessern sich.

Nach
2 bis 12 Wochen

Die Lungenfunktion ist um 30 % verbessert.

Nach
15 Jahren

Das Risiko, einen Schlaganfall oder Herzinfarkt zu erleiden, ist auf Nichtraucherniveau gesunken.

Nach
10 Jahren

Ihr Lungenkrebsrisiko hat sich halbiert. Die Wahrscheinlichkeit, an anderen Krebsarten zu erkranken, sinkt.

Nach
1 Jahr

Ihr Herzinfarktrisiko hat sich halbiert.

Nach
3 bis 9 Monaten

Husten und Kurzatmigkeit nehmen deutlich ab.

» Meine Familie freut sich sehr, dass ich das Rauchen eingestellt habe. Mir war vorher nie bewusst, wie oft ich mich aus den gemeinsamen Aktivitäten ausgeklinkt habe, um zu rauchen. «

Weitere gute Gründe für ein rauchfreies Leben

Ganz abgesehen von den negativen Auswirkungen auf Ihre Erkrankung macht sich der Zigarettenqualm auch in anderen Bereichen stark bemerkbar. Wir möchten Ihnen einige Aspekte aufführen, warum die Loslösung vom Rauch ein echter Gewinn ist.

Ihre Vitalität und Ihr Wohlbefinden profitieren.[8]

+ Durch mehr Sauerstoff im Blut werden positive Hormone freigesetzt.
+ Das Risiko einer Impotenz sinkt erheblich (Raucher haben ein doppelt so hohes Risiko wie Nichtraucher).
+ Es bestehen weniger Gefahren bzgl. einer Schwangerschaft (z. B. verringerte Fruchtbarkeit, Fehlgeburt, plötzlicher Kindstod).
+ Das Gewebe in den Bronchien erholt sich. Sie können besser atmen.
+ Sie haben ein geringeres Risiko, an zahlreichen typischen Raucherkrankheiten zu erkranken.
+ Sie haben mehr Zeit. Wenn Sie 20 Zigaretten täglich rauchen, verbringen Sie im Schnitt 1,5 Stunden am Glimmstängel. Diese Zeit können Sie sicher sinnvoller nutzen.
+ Ihre Kleidung und Sie selbst riechen nicht mehr unangenehm nach kaltem Qualm.
+ Ihre Wohnung riecht nicht nach Qualm. Ihr Hab und Gut vergilbt nicht.
+ Sie sind selbstbestimmter und ohne Druck, immer wieder für Nachschub sorgen zu müssen.
+ Sie können entspannter ausgehen, weil Sie nicht mehr ständig nach der nächsten Rauchmöglichkeit Ausschau halten müssen.
+ Sie fühlen sich fitter und leistungsfähiger.
+ Schönere Zähne, Haut und Haare sind die Folge. Ihre Gesichtsfarbe wirkt gesünder.
+ Sie haben einen frischeren Atem.

8. Deutsches Krebsforschungszentrum, Bundesärztekammer (Hrsg.). Rote Reihe Tabakprävention. Band 5. Heidelberg, Berlin DKFZ, BÄK 2005

Ihre Finanzen erholen sich.

Haben Sie schon einmal nachgerechnet, wie viel Sie für Ihre Zigaretten ausgegeben haben? Ein Beispiel: Sie rauchen eine Schachtel Zigaretten täglich.

Tageskosten für Zigaretten **6,00 €**
Monatliche Kosten 6,00 € x 30 Tage = **180,00 €**
Kosten pro Jahr 180,00 € x 12 Monate = **2.160,00 €**

Das entspricht nach 20 Jahren = 43.200,00 € (Stand 2017)

Hinzu kommen die versteckten Kosten, die das Rauchen mit sich bringt. Haben Sie schon mal daran gedacht: Feuerzeuge, Streichhölzer, Aschenbecher, Fahrtkosten (zum Tabakladen, Tankstelle, Zigarettenautomaten), Kaugummis/Mundwasser für den frischen Atem, ggf. häufigere Zahnreinigungen/Aufhellungen usw.

Ihr persönliches Umfeld wird entlastet und geschützt.

+ Sie zwingen Ihr Umfeld nicht mehr, passiv mitrauchen zu müssen. Auch Passivrauchen birgt erhebliche gesundheitliche Gefahren. Ihre Mitmenschen können dadurch die gleichen akuten und chronischen Erkrankungen mit Todesfolge erleiden wie ein Raucher. Sie haben sogar ein bis zu 17 % höheres Risiko, an Diabetes zu erkranken, als Nichtraucher.
+ Sie sind ein Vorbild – insbesondere Ihren Kindern/Enkeln gegenüber.
+ Sie „sprengen" nicht ständig eine gemütliche Runde, weil Sie nach draußen gehen, um eine Zigarette zu rauchen.

Spezielle Vorteile für Rheumatiker:

+ Rheumatiker leiden ohnehin an einer mangelhaften Sauerstoffversorgung.
+ Während des aktiven Rauchens gelangt in erheblichem Maße anstatt Sauerstoff Kohlenmonoxid in den Körper und verdrängt Sauerstoff noch zusätzlich.
+ Rheuma-Patienten vervielfachen ihr ohnehin hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Herz, Lunge und Arterien verändern sich durch das Nichtrauchen positiv. Rauch allein löst Entzündungsreaktionen im Körper aus, bei Rheumatikern werden bestehende Entzündungen verschlimmert.
+ Ein Nichtraucher benötigt weniger und geringer dosierte Medikamente, wodurch auch das Risiko für Nebenwirkungen sinkt.
+ Ohne Rauchen wird der Krankheitsverlauf kontrollierbarer und häufig milder.

Der Weg in ein rauchfreies Leben

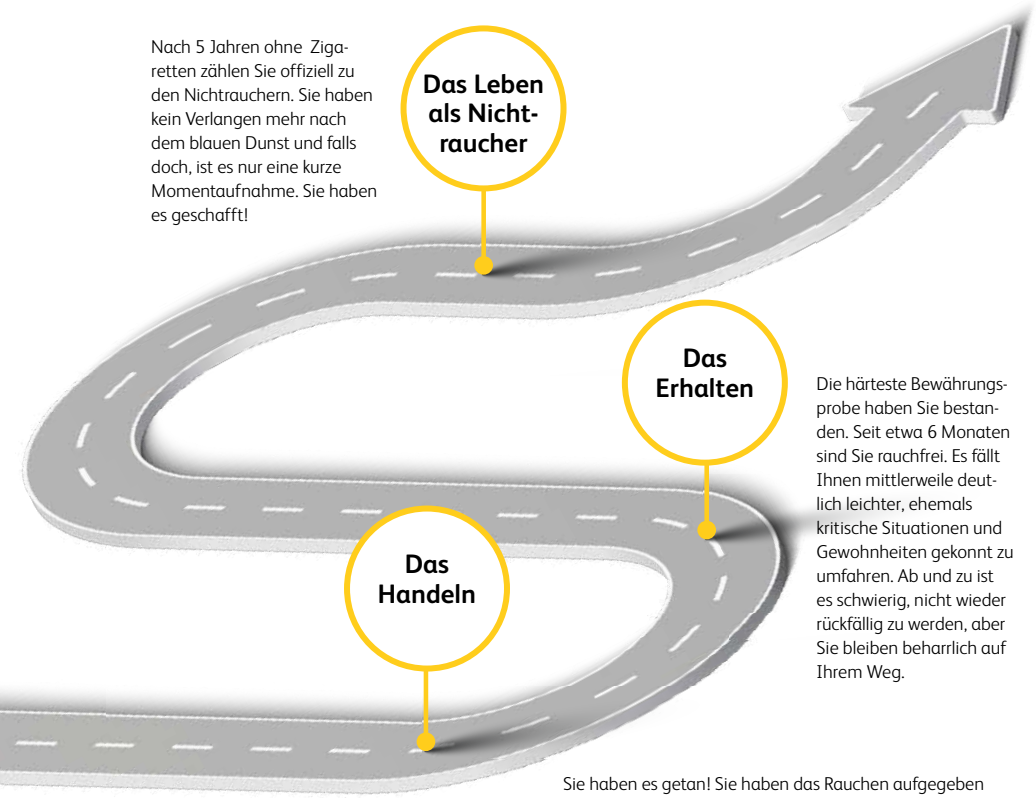
Die Stationen auf dem Weg zum Nichtraucher

Machen wir uns nichts vor: Als Raucher zum Nichtraucher zu werden, ist nicht mal eben gemacht. Der Weg dahin kann ganz schön kurvenreich sein. Dennoch können wir Ihnen Mut machen. Wenn Sie diese Broschüre bis hierhin aufmerksam gelesen haben und mit dem Gedanken spielen, tatsächlich aufhören zu wollen, dann haben Sie schon die erste große Etappe gemeistert. Denn wie auf jeder Reise sind Sie auch beim Nichtraucher-Werden nicht bereits bei der Reiseplanung schon am Ziel angelangt. Sie passieren auf dem Weg dahin einige Zwischenstationen. Keine Sorge, die Strecke dauert dadurch nicht länger. Vielmehr haben Sie auf den einzelnen Etappen die Möglichkeit, auf das zurückzublicken, was Sie bereits geschafft haben. Und jedes Mal haben Sie gute Gründe, stolz auf sich zu sein!

Sie denken konkret darüber nach, in absehbarer Zeit den Glimmstängel an den Nagel zu hängen, können sich aber noch nicht ganz überwinden. Auf der einen Seite locken die vielen Vorteile der Entwöhnung, gleichzeitig hängen Sie aber an der Gewohnheit, scheuen sich vielleicht vor der Herausforderung oder haben Versagensängste.

Jetzt ist es für Sie definitiv: „Ich werde aufhören zu rauchen!“ Sie sind auf der Zielgeraden. Starten Sie durch und setzen Sie dem Rauch ein Ende.

Sie sind „überzeugter Raucher“ – wider besseren Wissens. Schließlich kennen Sie die Gefahren, die das Rauchen mit sich bringt. Ab und an meldet sich das schlechte Gewissen Ihrer Gesundheit gegenüber. Dennoch kommt ein Rauchstopp für Sie nicht infrage. Er hat in Ihren Augen viel zu viele Nachteile.



Nach 5 Jahren ohne Ziga-retten zählen Sie offiziell zu den Nichtrauchern. Sie haben kein Verlangen mehr nach dem blauen Dunst und falls doch, ist es nur eine kurze Momentaufnahme. Sie haben es geschafft!

Die härteste Bewährungs-probe haben Sie bestan-den. Seit etwa 6 Monaten sind Sie rauchfrei. Es fällt Ihnen mittlerweile deut-lich leichter, ehemals kritische Situationen und Gewohnheiten gekonnt zu umfahren. Ab und zu ist es schwierig, nicht wieder rückfällig zu werden, aber Sie bleiben beharrlich auf Ihrem Weg.

Sie haben es getan! Sie haben das Rauchen aufgegeben und schlagen sich mehr oder weniger gut durch Ihr neues Leben. Es ist völlig normal (und absolut legitim), falls Ihnen das Nichtrauchen gelegentlich wahnsinnig schwer fällt. Das Wichtigste ist jetzt, dem Verlangen nicht nachzugeben!

Tipps für den Start in die Rauchfreiheit

+ Legen Sie einen bestimmten Tag für Ihren Rauchstopp fest. Er sollte möglichst stressfrei sein, ohne viele Verpflichtungen (z. B. ein Wochenende, Urlaubstag).
+ Werfen Sie alle Zigaretten weg, und entfernen Sie alle Aschenbecher und Feuerzeuge. Überprüfen Sie auch Ihre Taschen und Kleidung, ob alle Rauchutensilien daraus entfernt sind.
+ Waschen und reinigen Sie alles, was nach Zigarettenrauch riecht.
+ Scheuen Sie sich nicht, externe Unterstützung heranzuziehen. Je mehr Rückendeckung Sie haben, desto besser. Patientenorganisationen bieten dank des Erfahrungsaustausches mit anderen Ex-Rauchern eine tolle Hilfestellung. Sie werden dort sicher viele Alltagstipps und viel Verständnis finden. Oftmals wird eine Beratungshotline angeboten, an die Sie sich rund um die Uhr wenden können. Involvieren Sie auch Ihr privates Umfeld in Ihre Pläne. Sie werden sehen, dass man Ihnen Verständnis und Motivation entgegenbringen wird. Vielleicht finden Sie auch einen Gleichgesinnten. Gemeinsam kann man sich doppelt motivieren.
+ Überlegen Sie, wann und warum Sie rauchen. Wenn Sie Ihr Rauchverhalten kennen, können Sie es auch ändern und brenzligen Situationen entgegenwirken. In den meisten Fällen gibt es Möglichkeiten, das Verlangen nach einer Zigarette drastisch zu verringern.

Gewichtszunahme

Werde ich zunehmen?

Viele Raucher schrecken aus Angst vor einer Gewichtszunahme vor dem Rauchstopp zurück. Ganz unbegründet ist diese Sorge zwar nicht, aber auch keine zwingende Konsequenz. Tatsächlich wird bei ca. 4 von 5 Menschen, die mit dem Rauchen aufgehört haben, eine Gewichtszunahme beobachtet, im Durchschnitt 4,5 kg. Allerdings pendelt sich bei den meisten das Gewicht nach einiger Zeit ein und es gibt auch Ex-Raucher, die ihr Gewicht gehalten oder sogar abgenommen haben. Nikotin kurbelt den Stoffwechsel an und erhöht den Grundumsatz, das bedeutet, dass sich nach dem Rauchstopp der Organismus umstellen und der Stoffwechsel normalisieren muss. Außerdem hemmt Nikotin den Appetit, weshalb ein Raucher während der Rauchentwöhnung unter Umständen mehr Hunger oder Appetit hat. Wer jedoch von Anfang an auf eine ausgewogene Ernährung achtet, sollte keine markanten Gewichtsprobleme aufgrund seines Rauchstopps haben. Nehmen Sie daher im Vorfeld Ihre Ernährungsgewohnheiten genau unter die Lupe und stellen Sie sie ggf. um. Besonders wichtig dabei: Vermeiden Sie zusätzliches Naschen als „Ersatzdroge“!

Wenn man während des Rauchstopps auf ein paar Punkte achtet, lässt sich eine eventuelle Gewichtszunahme vermeiden oder reduzieren:

+ Ausreichend Trinken, am besten Wasser.
+ Viel Bewegung: Es muss kein Marathon sein, es hilft schon, wenn statt des Fahrstuhls regelmäßig die Treppe benutzt wird.
+ Entspannungsphasen in den Alltag einbauen.
+ Keine Diät halten, aber sich gesund und ausgewogen ernähren; als orale Ersatzbefriedigung keine Schokoriegel, sondern besser Karottensticks knabbern oder Kaugummi kauen.
+ In Anbetracht der enormen gesundheitlichen Vorteile eines Rauchstopps wiegen die positiven Effekte die begrenzte Gewichtszunahme mehr als auf.

Quelle: http://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/Fakten_zum_Rauchen.html

Situationen, in der Sie rauchen		Tipp! Es geht auch so:
Zur Anregung / Leistungssteigerung	»	Kaugummi kauen, auf und ab gehen
Als Genussverstärker	»	Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf das, was Sie gerade so genießen. Nehmen Sie alle Eindrücke bewusst wahr.
Bei Stress oder Angst	»	Kaugummi kauen, tief durchatmen, Entspannungsübungen machen, sich die Beine vertreten
Aus Langeweile	»	Etwas lesen, sich beschäftigen, bewegen, baden gehen
Bei Traurigkeit	»	Ablenken! Lieblingsmusik auflegen, rausgehen, telefonieren, einen schönen Film sehen usw.
Als „Fluchtmöglichkeit“ aus unliebsamen Situationen („Ich geh’ mal eben …“) und bei Ärger	»	Eine andere Möglichkeit finden, den Raum verlassen zu können, z. B. auf den Balkon gehen und durchatmen, ins Bad gehen, etwas aus dem Keller holen
In Geselligkeit (Freunde, Familie, Kollegen, beim Ausgehen)	»	Zu Beginn der Entwöhnung solche Situationen meiden, allen vom Rauchstopp erzählen
Um das Hungergefühl zu mindern	»	Kaugummi kauen, Mineralwasser in kleinen Schlucken trinken, einen gesunden Snack essen (Obst o. ä.)
Als Ritual (z. B. beim Kaffee, nach dem Aufstehen, vor der Arbeit)	»	Den Tagesablauf ändern, andere Rituale suchen, z. B. Tee statt Kaffee trinken, spazieren gehen, häufiger Zähne putzen (der frische Geschmack lenkt ab)
In Verbindung mit Alkohol	»	Zu Beginn den Alkoholkonsum drastisch einschränken
Als Belohnung (z. B. nach besonderen Leistungen, schweren Arbeiten)	»	Andere Belohnungsmöglichkeit suchen, z. B. ein Eis, eine neue CD kaufen, etwas für Ihr Wohlbefinden tun

Trotzen Sie den Entzugserscheinungen und dem Verlangen.

+ Sagen wir es in aller Deutlichkeit: Nikotin ist eine Droge. Kaum verwunderlich also, dass Körper und Geist noch eine Zeit lang gegen das Absetzen rebellieren.

+ Die Symptome der Entzugserscheinungen sind von Mensch zu Mensch völlig verschieden in ihrer Ausprägung und Heftigkeit. Gut möglich, dass Sie kaum Probleme damit haben werden. Genauso gut kann es aber auch sein, dass Sie einen Kampf gegen das Verlangen ausfechten müssen.

+ Besonders in den ersten Tagen der Entwöhnung können Entzugserscheinungen auftreten. Sie äußern sich typischerweise durch leichte Kopfschmerzen, Übelkeit, Nervosität, Gereiztheit, Konzentrationsprobleme oder Stimmungsschwankungen. Anfängliche Schlaf- und Verdauungsprobleme verschwinden bereits innerhalb der ersten Woche.

+ Unabhängig von Ihrer Methode können Entzugserscheinungen eine Zeit lang andauern. Darum ist es äußerst wichtig, bei einer Entwöhnung mithilfe von Nikotinersatzpräparaten oder einer medikamentösen Behandlung die empfohlene Dosierung und Behandlungsdauer genau zu befolgen.

+ Was immer Sie erwartet, geben Sie nicht nach! Denn im Vergleich zu den vielen negativen Folgen, die das Rauchen mit sich bringt, bedeutet ein Nachgeben Ihrerseits nur einen „Glücksmoment“ von sehr kurzer Dauer.

» Regelmäßiger Sport mit Freunden lenkt mich ab und hilft mir dabei, nicht ständig ans Rauchen zu denken. Dabei merke ich auch, dass meine Ausdauer von Mal zu Mal besser wird. «

Was tun, wenn das Verlangen groß ist?

+ Sagen Sie allen: „Ich höre auf zu rauchen." Der Zuspruch und das Verständnis Ihrer Mitmenschen hilft. Genauso aber auch Ihr Ehrgeiz (der sich ganz automatisch entwickeln wird), es allen zu beweisen.
+ Genießen Sie das Gefühl, etwas für sich, Ihre Gesundheit, Ihre Familie und Ihre Finanzen zu tun. Verdrängen Sie mit diesen positiven Gedanken das Verlangen nach einer Zigarette.
+ Lenken Sie sich mit körperlicher Aktivität ab. Ob Spaziergang oder Sport: Andere Eindrücke, mal richtig „Dampf ablassen" oder schon das Verstreichen einer gewissen Zeitspanne mildern Entzugserscheinungen ab.
+ Umgehen Sie Heißhunger, indem Sie sich bewusst ernähren. Essen Sie fettarm, mit viel Obst und Gemüse. Zudem sollten Sie viel Wasser trinken. Auch das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi stoppt das Heißhungergefühl. So können Sie einer Gewichtszunahme entgegensteuern.
+ Meiden Sie Orte, an denen viel geraucht wird. Hier ist die Verführung zu groß.
+ Schaffen Sie sich eine Spardose an, in die Sie täglich das Geld hineinlegen, das Sie durch den Rauchstopp eingespart haben. Ist es nicht toll, wie die Ersparnisse täglich wachsen?
+ Belohnen Sie sich für Ihr Durchhaltevermögen, wenn Sie frustriert sind. Nehmen Sie das Geld, das Sie durch den Rauchstopp gespart haben, und gönnen Sie sich etwas Schönes.
+ Rufen Sie eine Vertrauensperson an, wenn Sie vor Verlangen nicht mehr ein noch aus wissen.
+ Beschäftigen Sie die Hände.
+ Und wenn Sie doch mal schwach werden? Kopf hoch, daraus lernen und neu durchstarten!

Rückfälle – kein Grund zur Kapitulation

In den ersten acht Tagen nach dem Rauchstopp ist die Gefahr besonders groß, dem Verlangen nach einer Zigarette nachzugeben. Lassen Sie sich von Rückfällen nicht demotivieren. Das kann vorkommen, sogar mehrfach. Das heißt aber nicht, dass Sie zu „labil" für eine Entwöhnung sind. Verlieren Sie Ihr Ziel nie aus den Augen, und lernen Sie aus dem Rückfall. Wann und warum war das Verlangen so groß, dass Sie nachgegeben haben? Das Wissen darum wird Ihnen zukünftig helfen, solche oder ähnliche Situationen ohne den Griff zur Zigarette zu meistern.

» Seitdem ich die Finger vom Glimmstängel lasse, sind meine Schübe viel seltener geworden und ich spüre, wie sich mein Körper erholt. Das spornt an! «

Methoden einer effektiven Rauchentwöhnung

Wie packe ich es an?

In erster Linie bildet der eigene Wille die Basis für einen erfolgreichen Rauchstopp. Sie müssen aus voller Überzeugung Ihr Ziel verfolgen. Wenn Sie selbst nur halbherzig (z. B. aus Zugzwang) den Weg in ein rauchfreies Leben antreten, wird es für Sie noch schwieriger werden, den Verführungen zu widerstehen. Doch unterstützend zu Ihrer eigenen Motivation gibt es zahlreiche Möglichkeiten und Ansprechpartner, die Ihnen die Entwöhnungsphase erleichtern können.

+ Die professionelle Betreuung

Ärzte und Apotheker sind in allen Phasen der Rauchentwöhnung kompetente Ansprechpartner. Sie wissen genau, was Ex-Rauchern in der Anfangszeit Probleme bereitet, können Ihnen die Hintergründe erläutern, Hilfestellung bieten und Ihnen in gesundheitlicher Hinsicht behilflich sein. Erfahrungsgemäß erhöht professioneller Rat die Chance auf eine erfolgreiche Entwöhnung immens.

+ Hypnose und Akupunktur

Beim Thema Hypnose scheiden sich nach wie vor die Geister. Wer jedoch von ihrer Wirksamkeit überzeugt ist, kann durch eine professionelle Hypnosetherapie das Gefühl verlieren, beim Rauchstopp auf etwas verzichten zu müssen. Ebenso kann auch die Akupunktur als Unterstützung bei der Rauchentwöhnung wertvolle Dienste leisten. Besonders die körperlichen Symptome zu Beginn der Nichtraucherphase (Heißhunger, Nervosität etc.) kann eine beruhigend wirkende Ohrakupunktur abschwächen.

+ Die Verhaltenstherapie

Der eigentliche Knackpunkt bei der Rauchentwöhnung ist jedoch nicht die körperliche, sondern vielmehr die psychische Abhängigkeit. Über viele Jahre hat der Raucher gelernt, den Tabakkonsum in sein Leben zu integrieren und ihn fest mit bestimmten Situationen und Ritualen zu koppeln. Genau diese Gewohnheiten müssen für einen langfristigen Nichtrauchererfolg durchbrochen und „umprogrammiert“ werden. An diesem Punkt setzt die Verhaltenstherapie an und bietet somit eine sinnvolle Stärkung vor und während der Umsetzung des Rauchstopps.

Medikamentöse Unterstützung

Die verbreitetste Form der medikamentösen Unterstützung bei einer Rauchentwöhnung ist die apothekenpflichtige Nikotinersatztherapie (NET). Über Kaugummis, Pflaster, Sprays oder Lutschtabletten wird der Ex-Raucher mit einer gewissen Dosis an Nikotin versorgt, die jedoch bei Weitem nicht der Menge entspricht, die der Raucher vorher zu sich genommen hat. Sie enthalten bis auf das Nikotin keine weiteren suchterzeugenden oder schädlichen Substanzen des Tabakrauches. Der so erzeugte Nikotinspiegel reduziert die Entzugserscheinungen sowie das Rauchverlangen. Dies hat auch Auswirkungen auf die psychische Abhängigkeit, die durch die „wenigen" körperlichen Entzugssymptome entsprechend besser bewältigt werden kann. Nach und nach wird die Nikotindosis in der Ersatztherapie reduziert, sodass automatisch auch die Entzugssymptome zurückgehen. Bedenken Sie dabei jedoch, dass die NETs Sie keineswegs von der Abhängigkeit befreien. Sie dienen lediglich als Unterstützung während der Entwöhnung. Ihr Wille ist und bleibt ausschlaggebend für einen langfristigen Erfolg.

Neben den NETs werden auch verschreibungspflichtige Medikamente bei der Rauchentwöhnung genutzt. So kann beispielsweise ein Antidepressivum bei der Tabakentwöhnung eingesetzt werden. Der Wirkmechanismus ist nicht vollständig geklärt. Man vermutet aber, dass das Antidepressivum die Ausschüttung der Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin begünstigt. Diese Botenstoffe werden ebenso durch das Rauchen ausgeschüttet und

» Der Austausch mit anderen angehenden Nichtrauchern bestärkt mich und bietet mir wertvolle Hilfestellungen. Ich weiß: Ich bin nicht allein, und ich werde es schaffen! «

sind verantwortlich für das Belohnungsgefühl, das der Raucher während
und nach dem Konsum erlebt. Durch die medikamentös bedingte Ausschüttung können sowohl das Verlangen nach Nikotin als auch die Entzugssymptome reduziert werden.

Daneben gibt es speziell für die Tabakentwöhnung entwickelte, nikotinfreie Medikamente. Sie manipulieren im Grunde den Effekt des Rauchens im Gehirn. Auf der einen Seite senken sie die Ausschüttung des „Belohnungsbotenstoffs" Dopamin, auf der anderen Seite blockieren sie die Rezeptoren, an die sich normalerweise das Nikotin anheften würde. Dadurch wird das Belohnungsgefühl beim Rauchen merklich reduziert – das Rauchen wird unattraktiver und gleichzeitig werden die Entzugssymptome abgemildert.

Wenden Sie sich bei Interesse an einer medikamentösen Behandlung an Ihren Arzt. Er wird Sie dazu beraten und kann beurteilen, inwieweit deren Einsatz für Sie sinnvoll ist.

Die wichtigsten Tipps auf einen Blick

So schaffen Sie es!

Nachdem Sie nun eine ganze Menge zum Thema Rauchen und Entwöhnung erfahren haben, sind Ihnen die Hintergründe Ihrer ganz persönlichen Abhängigkeit vielleicht etwas bewusster. Wir hoffen, dass wir Ihnen mit unseren Erläuterungen und Lösungsvorschlägen für den Weg in die Rauchfreiheit etwas mehr Klarheit geben konnten und Ihnen damit mögliche Unsicherheit abgenommen haben.

Ab jetzt haben Sie es in der Hand! Mit der Entscheidung, endlich von den Zigaretten loszukommen, haben Sie schon einen wesentlichen Schritt getan. Jetzt gilt es, sich nicht beirren zu lassen und Ihr Vorhaben in die Tat umzusetzen. Damit Sie auf Ihrem Weg gewappnet sind, möchten wir Ihnen die wichtigsten Tipps und Tricks für den Rauchstopp nochmals in Kürze zusammenfassen.

» **Ich habe mir im Vorfeld genau überlegt, was mich beim Rauchstopp erwarten kann und wie ich mich in kritischen Situationen verhalten sollte. Das hat mir sehr geholfen, mein Vorhaben in die Tat umzusetzen.** «

Die wichtigsten Tipps und Tricks für den Rauchstopp

+ Legen Sie einen festen Termin für den Nichtraucher-Start fest.
+ Entfernen Sie alles, was Sie an das Rauchen erinnert (Aschenbecher, Zigaretten etc.).
+ Schaffen Sie sich eine Spardose an, in die Sie das nicht ausgegebene „Zigarettengeld" hineinwerfen. So sehen Sie real, wie das Ersparte täglich wächst.
+ Überlegen Sie im Vorfeld, wann und wo Sie typischerweise rauchen. Suchen Sie nach Möglichkeiten, diese kritischen Momente zu entschärfen oder zu umgehen.
+ Machen Sie eine Liste, welche Vorteile der Rauchstopp Ihnen bringt, und führen Sie sich diese immer wieder vor Augen.
+ Meiden Sie in der Anfangszeit Orte, an denen viel geraucht wird.
+ Informieren Sie Ihre Mitmenschen über Ihr Vorhaben und bitten Sie um Verständnis (z. B. falls Sie anfangs gereizt sind, lieber nicht am Stammtisch teilnehmen möchten o. ä.).
+ Nehmen Sie die positiven Veränderungen in Ihrem Körper und Ihrem Leben bewusst wahr.
+ Belohnen Sie sich!
+ Beschäftigen Sie Ihre Hände, wenn Sie nervös werden (z. B. mit einem Knobelspiel, Geschicklichkeitsspiel).
+ Ergänzen Sie Ihre eigene Motivation z. B. durch den Austausch mit anderen (Ex-Rauchern), professionelle oder medikamentöse Unterstützung.
+ Führen Sie sich immer wieder vor Augen: Sie verzichten auf nichts. Sie gewinnen etwas hinzu.
+ Seien Sie jeden Tag aufs Neue stolz auf das, was Sie geschafft haben!

Weiterführende Informationen

Anlaufstellen und Beratungsangebote.

Der Austausch mit anderen Betroffenen kann in vielen Situationen helfen. Wir haben die wichtigsten Adressen und Ansprechpartner für Sie zusammengestellt:

+ **Rauchfrei durchstarten** (www.rauchfrei-durchstarten.de)
  Tipps für den Start in die Rauchfreiheit
+ **Das Rauchertelefon (Tel.: 06221 424200)**
  Die Raucher-Hotline des Deutschen Krebszentrums unterstützt Sie bei der Planung und Umsetzung des Rauchausstiegs. Es vermittelt Adressen von Therapeuten oder Kliniken, dient aber ebenso als Not-Anlaufstelle für Sie, wenn ein Rückfall droht.
+ **Rauchfrei Programm** (www.rauchfrei-programm.de)
  Hier finden Sie Informationen zu Rauchentwöhnungs-Kursen in ganz Deutschland. Träger ist das Institut für Therapieforschung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Rheuma-Selbsthilfegruppen

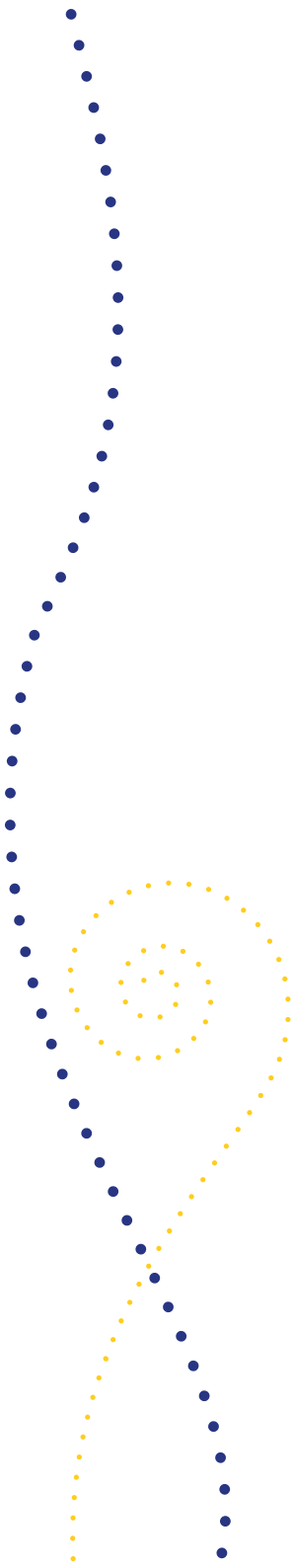
+ Deutsche Rheuma-Liga Bundesverband e.V. (www.rheuma-liga.de)
  Maximilianstr. 14, 53111 Bonn
+ Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e.V. (www.dgrh.de)
  Köpenicker Str. 48/49, 10179 Berlin

Weitere Informationen zum Thema Rheuma

+ **www.rheumanet.org**
  Das Deutsche Rheumahaus bietet verschiedene Informationen und Links zu rheumatischen Erkrankungen.
+ **www.rheuma-online.de**
  Informationen zu Rheuma von A bis Z; aktuelle Nachrichten zu Erkrankung und Therapiemöglichkeiten, Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch von Betroffenen
+ **www.rhzm.de**
  Rheumazentrum München: Rheuma von A bis Z, mit zahlreichen Fotos und Möglichkeit zur Arztsuche

Informationen zu den Themen Gewicht und Ernährung

+ Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (www.dge.de)
  Hier finden Sie tolle Tipps und interessantes Hintergrundwissen über eine gesunde und ausgewogene Ernährung.
+ **www.ift-abnehmen.de**
  Ein modernes und professionell unterstützendes Gruppenprogramm zur Gewichtsreduktion



Herausgeber:
Pfizer Pharma GmbH
Linkstraße 10
10785 Berlin

Wissenschaftliche Beratung:
Prof. Dr. med. Marina Backhaus

Bilder: © FOTOLIA.COM

Pfizer Pharma GmbH
+49 (0)30 550055-01 | info@pfizer.de
www.wegweiser-rheuma-psoriasis.de

62417 / Vers. 4/09-18