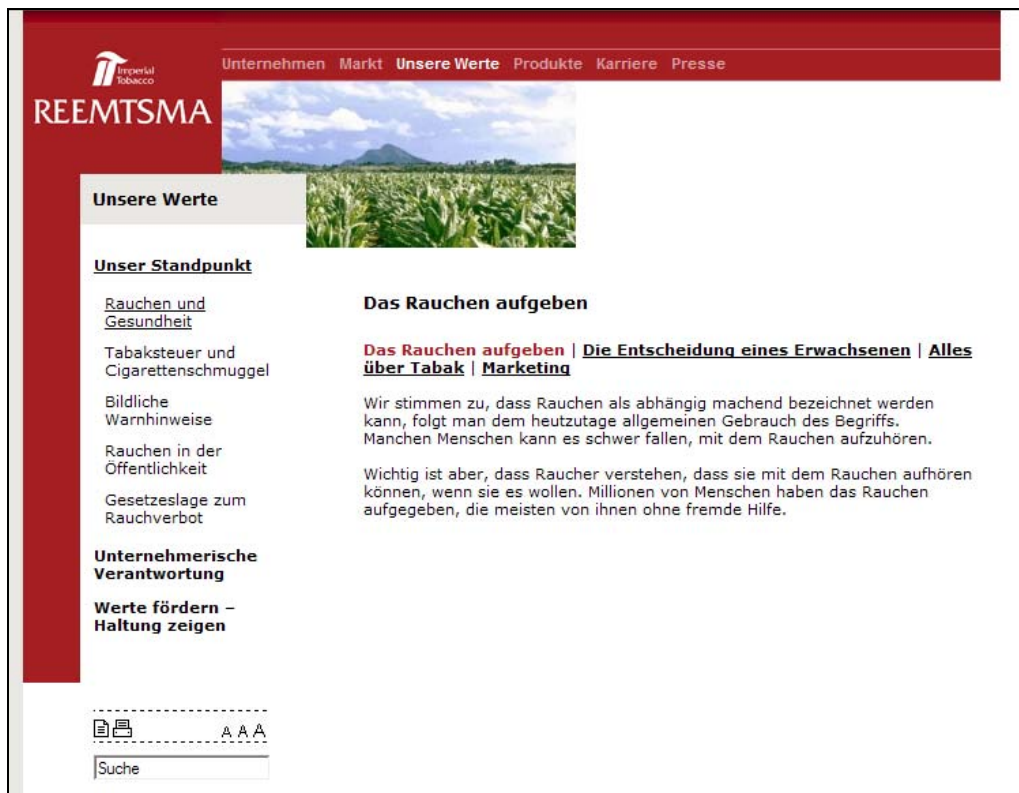


STOP-SIMPLY.de - Das Buch

2. Die Wahrheit über die Sucht

Die Zigarettensucht gehört zu den schlimmsten und heimtückischsten Süchten überhaupt! Nur 5 bis 30% kommen wieder von ihr los. Viele Experten (z.B. das Schweizer Bundesamt für Gesundheit) sagen sogar, dass das Suchtpotential so groß ist wie bei Heroin. Dennoch wird die Zigarettensucht auch heute noch verharmlost, weil zwei Gruppen eine unheilige Allianz eingehen: Die Zigaretten-Industrie und die Wunderheiler. Die Zigarettenindustrie stellt es gerne so dar, als ob man mit etwas Willenskraft jederzeit aufhören könnte. Und die Wunderheiler verkaufen gerne ihre Therapien, Mittelchen, Spritzen und Tinkturen mit dem Versprechen, dass es damit zu 70%, 80% oder 90% klappt. Resultat: Viele Menschen glauben, dass man jederzeit aufhören kann, wenn man nur will.



So schreibt etwa der Tabakkonzern Reemtsma (West, Drum, JPS, Route 66, Davidoff, Peter Stuyvesant) auf seiner Webseite:

"Wichtig ist aber, dass Raucher verstehen, dass sie mit dem Rauchen aufhören können, wenn sie es wollen." (URL: <http://www.reemtsma.com/index.php?id=83>, Feb 2009).

Ist das Aufhören also nur eine Fragen des Wollens?

Dazu ein paar Stimmen aus dem STOP-SIMPLY-Forum

marion1988 (w, 20): *Ich versuche jetzt schon das siebte Mal mit dem Rauchen aufzuhören, leider glauben manche in meiner Familie nicht mehr daran, dass ich es wirklich schaffen könnte. Sie meinen ich hätte nicht den Willen dazu, es hinzubekommen!*

Mainzer (m, 37): *Ich rauche seit ich 15 bin und bin exakt heute 6 Wochen rauchfrei! Dazwischen lagen endlos viele Versuche, erfolglose Versuche, aber ich hab mich nie entmutigen lassen und dachte mir immer, dass jeder (gescheiterte) Versuch besser ist als gar kein Versuch.*

Leonarda (w, 58): *Ich habe schon einige Versuche hinter mir, da ich schon starke körperliche Beeinträchtigungen habe. Bin immer wieder schwach geworden, wohl auch weil mein Mann weitergeraucht hat. Nun wurde bei meinem Mann Kehlkopfkrebs festgestellt. Morgen beginnt seine erste Bestrahlung und er hört ab morgen auf zu rauchen. Ich glaube zwar, dass es einfacher ist aufzuhören wenn die Wohnung rauchfrei ist, habe aber Angst dass ich unter der Belastung wegen der Krankheit meines Mannes nicht durchhalte.*

Küki (w, 28): *Ich habe schon so viele Versuche hinter mir, aber es klappt einfach nicht. Jetzt möchte ich es noch mal versuchen. Bin leider arbeitslos und bin fast nur zu Hause.*

Die Deutsche Arzneimittelkommission hat bereits 2001 einen umfangreichen Bericht zur Tabaksucht und ihrer Therapie zusammengestellt und kommt zu folgenden Ergebnissen:

- In Deutschland sterben täglich 308 Menschen durch das Rauchen (durch Verkehrsunfälle sind es nur 21). Wollten all diese Menschen wirklich sterben?
- Vergleicht man die drei Risikofaktoren Rauchen, Übergewicht und Alkohol, so ist das Rauchen für den Menschen der tödlichste. Warum rauchen trotzdem so viele?
- Auch wer das Rauchen in mittleren Jahren aufgibt, kann sein Risiko noch um 90% senken! Warum hören dann nur so wenige auf?
- Die Erfolgchance für starkabhängige Raucher (das sind Raucher die 20 Zigaretten am Tag rauchen und bei denen das Verlagen morgens am größten ist - aus meiner Erfahrung also fast alle), liegt jedoch (auch mit Nikotinplastern und/oder anderen Medikamenten) maximal nur zwischen 20 und 30%.

Aber warum ist das Aufhören so schwierig und warum wird man überhaupt abhängig? Die Zigarettensucht setzt sich aus mindestens fünf Komponenten zusammen. Schauen wir uns die einzelnen Komponenten genauer an:

1. Veränderungen im Gehirn: Beim Rauchen einer Zigarette nimmt der Raucher etwa 2 mg Nikotin auf. Das besondere: Es wird über die Lunge aufgenommen und erreicht das Gehirn **schneller** als bei einer Injektion in die Vene. Bereits nach

wenigen Sekunden wird das Gehirn mit Nikotin überflutet. Im Gehirn bilden sich mit der Zeit immer mehr Nikotinrezeptoren (nikotinerge Acetylcholinrezeptoren), die sehnsüchtig auf das Nikotin warten und dann "Glückshormone" (Neurotransmitter) ausschütten. Diese Neurotransmitter erzeugen nicht nur das Glücksgefühl (Dopamin), sondern zügeln auch den Appetit (Dopamin, Noradrenalin, Serotonin) und wirken spannungslösend (Endorphine). Solange diese Rezeptoren auf das Nikotin warten, besteht die körperliche Abhängigkeit. Die gute Nachricht: Nach dem Rauchstopp bilden sich die Nikotinrezeptoren wieder zurück und Raucher können lernen, die Ausschüttung von "Glückshormonen" durch andere Dinge auszulösen. Die Rückbildung der Nikotinrezeptoren dauert nur 3 bis 6 Wochen, und genau das ist die harte Zeit des Entzuges mit Reizbarkeit, Nervosität, Schlaflosigkeit und oft einem Gefühl der inneren Leere (weil die Glückshormone fehlen). Die Entzugserscheinungen können jedoch auch länger anhalten, wie z.B. bei maria (w, 46). Sie schreibt im STOP-SIMPLY-Forum:

maria (w, 45): *Nach 79 rauchfreien Tagen könnte ich immer noch bei der kleinsten Gelegenheit aus der Haut fahren. Ich kann mich nicht konzentrieren und bin extrem gereizt und lustlos. Ich bin 45, habe 30 Jahre tägl. ca. 20 Zigaretten geraucht. Ich sehe kein Licht am Ende des Tunnels, täglich diese Unruhe, das muss doch mal aufhören.*

2. Jahrelange Dressur: Setzt man einem Hund sein Fressen vor, beginnt Speichel zu fließen. Daran kann man die Hungergefühle des Hundes erkennen. Ertönt vor dem Fressen immer ein Klingelton, dann setzt der Speichelfluss bereits mit dem Klingelton ein, auch wenn man das Fressen später weglässt. Aber jetzt wird es interessant: Leuchtet vor dem Klingelton noch eine Lampe (auch wenn es nach dem Klingelton gar nichts mehr zu fressen gibt), dann setzt der Speichelfluss nach kurzer Zeit schon beim Aufleuchten der Lampe ein. Dieses Phänomen hat der russische Wissenschaftler Pawlow entdeckt und ausführlich untersucht. Er nannte es Konditionierung. Bei uns Menschen funktioniert es mit dem Zigaretten genau so. Wir rauchen eine Zeit lang zum Kaffee, schon ruft allein der Duft von Kaffee den Hunger nach einer Zigarette hervor. Vor dem Kaffee gehen wir immer zum Kaffeeautomaten - also ruft nach einige Zeit bereits der Kaffeeautomat das Verlangen nach einer Zigarette hervor. Im Gehirn entstehen so Verbindungen zwischen Situationen, Tönen, Gerüchen, Menschen und dem Verlangen zu rauchen, die zunächst gar nichts miteinander zu tun haben. Beim Menschen können diese Verbindungsketten (das unterscheidet uns z.B. vom Hund) sehr lang werden. Das besondere beim Nikotin: Nikotin wirkt im Gehirn so, dass die Herstellung dieser Verbindungen vereinfacht wird. Ein weiterer Grund, warum Zigaretten so süchtig machen. Der einzige Weg, diese Verbindungen zu löschen, besteht übrigens darin, nicht mehr zu rauchen! Bis alle Verbindungen gelöscht sind, kann es 3 bis 12 Monate dauern. Während dieser Zeit kommt es immer wieder vor, dass wir in bestimmten Situationen plötzlich das Verlangen verspüren, rauchen zu müssen.

3. Suche nach orale Befriedigung: Säuglinge trinken an der Brust, Kleinkinder nehmen einen Schnuller, Liebende küssen und lieblosen sich mit dem Mund. Seit unseren ersten Lebenstagen machen wir die Erfahrung, dass Gutes und Schönes unsere Lippen berührt und über unseren Mund in den Körper gelangt. Bei manchen Menschen ist der Wunsch nach oraler Befriedigung so stark ausgeprägt, dass sie ihr

ganzes Leben auf der Suche danach sind. Fast alle Menschen berühren mehrmals stündlich unbewusst ihre Lippen oder stecken sich etwas in den Mund – vor allem wenn sie nervös, ängstlich oder traurig sind. Zigaretten versprechen genau diese orale Befriedigung - ohne dick zu machen. Für manch einen ist sie Ersatz für die Mutterbrust, den Schnuller oder entgangene Liebkosungen. Der Verzicht auf die Zigarette kommt dem Abstillen gleich: Wir geben etwas auf, was uns sehr lieb geworden ist. Wer in der Zigarette orale Befriedigung sucht, kommt daher etwas einfacher von ihr los, wenn er eine neue orale Befriedigung findet, und es ihm gelingt, sein orales Unbefriedigtsein aufzuarbeiten und zu überwinden.

4. Falsche Überzeugungen und Vorstellungen. Überzeugungen, Vorstellungen, Gedanken bestimmen unser Handeln. Weil die Zigaretten-Industrie das weiß, gibt sie Millionen aus, um bei uns unbewusst bestimmte Vorstellungen, Überzeugungen und Gedanken aufzubauen. Die Zigaretten-Industrie würde aber nie ein Plakat ducken auf dem steht: Rauchen entspannt. Denn das würde die bewussten Abwehrmechanismen auf den Plan rufen. Die Zigaretten-Industrie macht es geschickter: Sie zeigt uns entspannte Menschen beim Rauchen. Sie zeigt uns, dass wir mit der Zigarette in der Hand mutiger sind als sonst, sie zeigt uns, dass Raucher glücklich sind. Sie zeigt uns, dass Raucher schlank sind. Um diese Überzeugungen zu entlarven, muss man sich die Wahrheit vor Augen führen, z.B.:

- "Rauchen entspannt": Das ist prinzipiell richtig. Nur: Aufgrund dieser entspannenden Wirkung macht Rauchen eben auch so abhängig - bis zum Tod. Es gibt andere Dinge, die genauso entspannen und nicht in Krankheit und Siechtum führen.
- "Rauchen macht schlank": Aus das stimmt prinzipiell. Rauchen zügelt den Appetit und Raucher verbrennen mehr Kalorien. Nur: Rauchen führt auch zu Hautalterung, gelben Zähnen, hässlichen Abszessen, Husten, Augenringen, amputierten Beinen und kann schnell mit Krebs enden. Wäre es da nicht besser, etwas Sport zu treiben, um Schlank zu bleiben?
- „Raucher haben mehr Spaß“: Darüber kann man streiten, aber eines ist sicher: Spaß kann man auch bei und mit anderen Dingen haben und der Spaß am Rauchen endet spätestens, wenn Du das erste Blut hustest.

5. Unterschwelligkeit. Das Heimtückische an der Zigaretten sucht ist ihre Unterschwelligkeit. Wir werden süchtig, ohne es zu merken. Wer rauchen, weil es uns gefällt - nicht weil wir süchtig sind. Der Nikotinhunger, die Stimme, die uns sagt, dass es jetzt schön wäre, Eine zu rauchen, das ist doch unsere Stimme, oder? Der Heroinsüchtige merkt sehr schnell, dass er süchtig ist. Zu stark sind die Entzugserscheinungen, zu stark ist die Wirkung der Droge. Der Raucher fühlt sich frei und merkt lange Zeit nicht, dass er nur gemolken wird und für seinen eigenen Tod bezahlt.

Die Bedeutung dieser 5 Komponenten schwankt je nach Grad der Abhängigkeit. Bei starkabhängigen Rauchern sind meist alle 5 Komponenten vorhanden - vor allem aber die Veränderungen im Gehirn und die jahrelange Dressur / Konditionieren. Weniger abhängige Raucher und jugendliche Anfänger sind oft auf der Suche nach oraler Befriedigung und werden getrieben von falschen Überzeugungen und Vorstellungen in Bezug auf das Rauchen. Lange Zeit denken sie noch, dass sie nicht abhängig sind.

Die Frage, die sich jetzt noch stellt, lautet: Ist es ein Zufall, dass Zigaretten so süchtig und krank machen? Die Antwort ist kurz: Nein. Die Zigarette ist ein echtes Designer-Produkt - entwickelt um Menschen abhängig **und** krank zu machen. Dazu ein Zitat aus einer Veröffentlichung des Deutschen Krebsforschungszentrum von 2005 (http://www.tabakkontrolle.de/pdf/Factsheet_Zusatzstoffe.pdf):

"Den Zigarettenherstellern sind seit mindestens 50 Jahren die krebserregenden und krankmachenden Eigenschaften ihrer Produkte bekannt [...] Das gesundheitliche Risiko des Rauchens wurde von den Zigarettenherstellern nicht vermindert, obwohl diese schon seit Jahren über entsprechende technische Möglichkeiten verfügen" Und:

"Die Hersteller senken zwar den [messbaren] Gesamtnikotiningehalt ab, erhalten oder erhöhen jedoch die Bioverfügbarkeit des freien Nikotins durch die Zugabe von entsprechenden Zusatzstoffen wie Ammoniak, Harnstoff oder Soda." Weiter heißt es: "Neben Zusatzstoffen, die dieser Nikotinmanipulation dienen, wird von den Zigarettenherstellern eine Vielzahl von Substanzen eingesetzt, welche reizmindernd, kühlend oder anästhesierend wirken, um eine deutlich tiefere Inhalation des Rauchs möglich zu machen. Durch die reizmindernden Wirkung wird das Rauchen insbesondere für Einsteiger, d.h. für Kinder und Jugendliche, angenehmer und genießbarer"

Mit anderen Worten: Die Zigaretten-Industrie weiß, dass Zigaretten krank machen und könnte es ändern – tut es aber nicht. Die Zigaretten-Industrie weiß, dass Zigaretten süchtig machen – und erhöht das Suchtpotential noch durch Zusatzstoffe, damit mehr Nikotin schneller aufgenommen wird. Die Zigaretten-Industrie weiß, dass Light-Zigaretten eine Mogelpackung sind, weil durch die Zusatzstoffe mehr Nikotin aufgenommen wird. Die Zigaretten-Industrie weiß, dass der Zigaretten-Qualm in der Lunge kratzt – und fügt Stoffe hinzu, damit insbesondere Jugendliche tiefer inhalieren können.

Die Zigaretten-Industrie - das sind übrigens diejenigen, die Du täglich mit Geld versorgst...

Am Anfang dieses Kapitel habe ich geschrieben, dass nur 5-30% von der Zigarettensucht wieder loskommen. Ich habe mich lange gefragt, ob das nicht zu entmutigend ist und ob man es hier besser gar nicht erwähnen sollte. Es ist aber die Wahrheit! Und weil diese Wahrheit so oft verschwiegen wird, suchen viele, die es bisher erfolglos versucht haben, die Schuld bei sich selbst, verzweifeln und versuchen es irgendwann nicht mehr - und haben verloren. Anstatt Wut auf die Zigaretten-Industrie zu entwickeln, resignieren sie oder schmeißen ihr Geld für Wundermittel zum Fenster heraus. Jeder, der aufhören will (besonders die starkabhängigen), sollte daher wissen, dass es nicht leicht wird! Wer es nicht schafft, sollte nicht an sich zweifeln, sondern Kraft sammeln und es wieder versuchen! Denn erst dann, wenn Du es nicht mehr versuchst, hast Du auch keine Chance mehr!

Außerdem gibt es einiges, was Du tun kannst, um Deine Chancen zu verbessern. Davon und auch von den Methoden, die nichts bringen, im nächsten Kapitel mehr. Einen kleinen Einblick, wie es auf STOP-SIMPLY funktioniert, vermittelt Matthias. Er schreibt:

[...] Es folgten im Laufe der Jahre mehrere Versuche, rauchfrei zu werden, die mal nach 2, 5 oder 20 Tagen scheiterten. Mitte letzten Jahres verstarb einer unserer Geschäftsführer an Lungenkrebs. Daraufhin bot die Firma ein Seminar an, welches uns Rauchern aufzeigen sollte, welche Möglichkeiten es gibt.

Es wurde ein fester Termin genannt, an dem man aufhören sollte. Nach den ersten 2 Stunden war mir klar: Das alles bringt mich nicht nach vorn. Dieses Gerede und die Zahlen die man im Prinzip eh kannte. Was mir fehlte waren Hilfen wie z.B.

- *Was mache ich wenn ich Stress habe?*
- *Wie soll ich mich verhalten, wenn ich schmach habe?*
- *Wie umgehe ich die ferngesteuerten Gewohnheiten?*

Ich befragte also die Seminarleiterin und bekam Aussagen wie: Bei der Volkshochschule kann man Stresskurse besuchen oder es werden auch Yoga-Kurse angeboten.“

*Daraufhin packte mich mein Ehrgeiz und ich suchte im Web. Ich fand www.stop-simply.de und loggte mich als Gast im Chat ein. Ich muss ehrlich sagen, dass mir einige Teilnehmer wie z.B. **chelendra** und **bwe** wirklich geholfen haben, die ersten Tage zu überstehen. Dann meldete ich mich richtig an und bin das ganze Programm hier durchgegangen. Ich war fast täglich im Chat und bekam Hilfe, die für mich wichtig war.*

Quellen:

- Therapieempfehlungen der Deutschen Arzneimittelkommission:
http://www.akdae.de/35/90_Tabakabhaengigkeit_2001_1Auflage.pdf
- Veröffentlichung des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg über die Wirkung von Nikotin:
http://www.tabakkontrolle.de/pdf/FzR_Nikotin.pdf

Versionen:

1.0 Feb 2009 Initiale Erstellung