

STOP-SIMPLY.de - Das Buch

3. Was hilft – und was nicht

Raucher werden von drei Seiten gemolken: Die Zigarettenindustrie verdient hervorragend an der Sucht und hat ihre Gewinne seit den 1970er Jahren ver Hundertfacht. So schreibt Philip Morris International (Marlboro) auf der eigenen Webseite:

*„Das Unternehmen erzielte zwischen 1970 und 2007 ein **außergewöhnliches** Wachstum. Der Absatz stieg von 87 Mrd. auf 850 Mrd. Cigaretten. Mit diesem Absatzwachstum ging eine ebenso beeindruckende Steigerung der Netto-Umsatzerlöse einher: von 425 Mio. US-Dollar auf mehr als 55 Mrd. US-Dollar im selben Zeitraum. Im Jahr 2007 belief sich unser Betriebsergebnis auf 8,9 Mrd. US-Dollar - gegenüber 1970 eine **Steigerung** um mehr als das **Hundertfache**.“*

http://www.philipmorrisinternational.com/DE/pages/deu/ourbus/Econ_performance.asp

Aber auch der Staat verdient kräftig mit, wobei es viele vernünftige Gründe gibt, Zigaretten mit einer Extrasteuer zu belegen. So ist nach der letzten Steuererhöhung beispielsweise der Anteil jugendlicher Raucher deutlich zurückgegangen.

Die dritte Gruppe der Mitverdiener setzt sich zusammen aus Therapeuten, Medizinern, Wunderheilern und Pharmakonzernen. Sie verkaufen Therapien, Hypnosen, Pillen, Spritzen, Pflaster, um der Sucht zu entkommen. Oft gibt es jedoch keinerlei Belege dafür, dass diese 'Ausstiegs-Hilfen' irgend jemandem helfen - außer den Anbietern natürlich.

Die Deutsche Arzneimittelkommission hat daher eine Übersicht über Behandlungen zusammengestellt, für deren Wirksamkeit es wissenschaftliche Belege gibt. Die Liste ist nicht allzu lang:

Selbsthilfe mit Anleitung

Von denjenigen, die es schaffen, haben es die meisten ohne fremde Hilfe geschafft. Wichtig ist aber, dass sie die richtigen Informationen haben, um den Ausstieg vorzubereiten und nicht rückfällig zu werden. Dazu zählt auch der richtige Umgang mit Entzugserscheinungen. STOP-SIMPLY.de bietet nicht nur konkrete Anleitungen, sondern setzt auch Informationen während der einzelnen Kursschritte gezielt ein, um zum Aufhören und Durchhalten zu motivieren.

Auch die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen hat hilfreiche Selbsthilfe-Tipps zusammengestellt:

1. *Lege ein Datum für Ihren Rauchstopp fest. Ab jetzt keine Zigaretten mehr. Entsorge alle Zigaretten, Aschenbecher, Feuerzeuge.*

2. *Sag Deiner Familie, Deinen Freunden und Bekannten, dass Du aufhören willst und bitte sie um Unterstützung.*
3. *Frage Deinen Arzt oder Apotheker nach medikamentösen Hilfen, wie Nikotin-Pflaster und -Kaugummis.*
4. *Denke positiv: Jeder Tag ohne Zigarette zählt und ist Ihr Erfolg.*
5. *Keine Angst vor Gewichtszunahme: Wer bewusst isst und auf fettreiche Kalorienbomben verzichtet, hat wenig zu befürchten. Trinke viel: am besten Wasser oder verdünnte Säfte. Esse zwischendurch Obst und Gemüse.*
6. *Bewege Dich. Sport hält fit und ist gut für die Linie. Außerdem macht's wieder Spaß mit längerem Atem.*
7. *Meide zunächst Orte, die Du mit Rauchen verbindest.*
8. *Finde Alternativen zu Deinen Rauchritualen.*
9. *Verzichte unbedingt auf die eine Zigarette ausnahmsweise: Rückfallgefahr!*
10. *Belohne Dich für Deinen Erfolg: Wer nicht raucht, spart Geld! Erfülle Dir damit kleine Extrawünsche oder freue Dich auf eine volle Spargbüchse.*

<http://www.dhs.de/web/daten/A20700-DHS-TabakBroschure.pdf>

Verhaltenstherapie

In Deutschland kann jeder psychologische Beratung oder Therapie anbieten. Eine Ausbildung ist nicht erforderlich. Es kann sich auch jeder Therapeut oder Lebensberater nennen. Lediglich "Psychotherapeut" ist in Deutschland eine geschützte Berufsbezeichnung. Ein Psychotherapeut ist ein Mediziner oder Psychologe (psychologischer Psychotherapeut) mit Zusatzausbildung. Nur wenn ein Psychotherapeut eine Verhaltenstherapie anbietet, können Sie sicher sein, dass er auch qualifiziert dafür ist. Bei der Verhaltenstherapie wird mit Hilfe von gezielten Informationen, Verhaltensbeobachtung und Belohnungssystemen versucht, die Sucht zu durchbrechen und ein Umlernen herbeizuführen. Die Verhaltenstherapie setzt also bei der zweiten Suchtkomponente (jahrelange Dressur - siehe Kapitel 2) an. Auch STOP-SIMPLY.de setzt verhaltenstherapeutische Elemente ein, um das Raucherverhalten schneller durch neues Verhalten zu ersetzen. Neben der Verhaltenstherapie gibt es weitere Therapieformen, wie beispielsweise die Psychoanalyse, für die es jedoch in Bezug auf die Raucherentwöhnung keinen Nachweis für eine Wirksamkeit gibt.

Basierend auf verhaltenstherapeutischen Elementen gibt es zwei Nichtraucher-Kurse, die örtlich angeboten und in der Regel von den Krankenkassen bezuschusst werden. Das sind: Das "Rauchfrei Programm" vom Institut für Therapieforschung sowie "Nichtraucher in 6 Wochen" vom Arbeitskreis Raucherentwöhnung. Mehr Informationen und Kursangebote findest Du in der Datenbank des Deutschen Krebsforschungszentrums: <http://www.anbieter-raucherberatung.de/>

Nikotinpräparate (Nikotinpflaster und -kaugummis)

Sie können die Entzugserscheinungen reduzieren. Das Problematische bei diesen Präparaten ist, dass sie nur an einer Suchtkomponente (siehe Kapitel 2) ansetzen und eben nicht dazu führen, dass die Sucht im Kopf besiegt wird. Trotzdem erhöht die

Anwendung von Nikotinpräparaten die Erfolgsaussichten besonders bei stark abhängigen Rauchern beträchtlich (auf ca. 20-30%). Die Behandlung sollte begleitend zur Therapie oder Selbsthilfe mit Pflastern und Kaugummis über einen Zeitraum von 4 bis 6 Wochen erfolgen.

Zyban (Wirkstoff: Bupropion)

Ist ein Psychopharmaka, das normalerweise bei Depressionen eingesetzt wird. Die Erfolgsquote beträgt allerdings auch nur etwa 20%. Wie Nikotinpräparate setzt auch Zyban nur bei einer Suchtkomponente an (siehe Kapitel 2). Wegen der zum Teil starken Nebenwirkungen sollte Zyban nur bei starkabhängigen Rauchern verschrieben werden.

Nicht auf der Liste der Arzneimittelkommission aber häufig im Gespräch:

Champix (Wirkstoff: Vareniclin)

Auch hierbei handelt es sich um ein Psychopharmaka, das starke Nebenwirkungen haben kann. Es soll die Nikotinrezeptoren im Gehirn (erste Suchtkomponente - siehe Kapitel 2) blockieren. Die Erfolgsquote beträgt ebenfalls nur etwa 20%, weil wiederum nur an einer Suchtkomponente angesetzt wird.

Ebenfalls aufschlussreich sind die Aussagen der Deutschen Arzneimittelkommission zu dem, was nicht hilft:

Reduzierung des Rauchens

Da die Reduzierung weder zu einer Reduzierung der körperlichen Abhängigkeit führt noch zu einem Umlernen, ist es nicht verwunderlich, dass der Ausstieg über diese Methode meistens nicht gelingt.

Akupunktur

Viele empfinden die Akupunktur zwar als hilfreich, es gibt jedoch keine Belege dafür, dass sie wirklich die Erfolgsaussichten erhöht. Es ist auch unklar, an welchen Suchtkomponenten sie überhaupt ansetzen soll (vgl. Kapitel 2).

Hypnose

Viele werden sich wundern, dass auch die Hypnose bei den unwirksamen Therapien aufgelistet ist. Die Schwierigkeit bei Hypnose besteht darin, zu definieren, was eigentlich Hypnose ist. Jeder kann in Deutschland Hypnose anbieten, sich Hypnotiseur nennen, sein Sprüchlein aufsagen und abkassieren. Hilfreich für den Aufhörwilligen ist das oft nicht. Wirksamkeitsbelege gibt es allein für die psychotherapeutische Hypnotherapie nach Milton Erickson. Für diese Hypnotherapie hat der wissenschaftliche Beirat Psychotherapie 2006 die Wirksamkeit attestiert. Schaut man sich die Hypnotherapie nach Erickson genauer an, dann hat sie viel Gemeinsamkeiten mit der Verhaltenstherapie: Die Aufhörwilligen erhalten gezielte

Informationen und lernen bestimmte Gedankenmuster durch andere zu ersetzen und sich selbst zu belohnen.

Viele angepriesene Mittel sind oft unwirksam, weil sie nur eine Suchtkomponente angehen. Die Erfahrung mit mehr als 5.000 STOP-SIMPLY-Teilnehmern zeigt, dass eine Raucherentwöhnung aber nur dann Erfolg versprechend ist, wenn alle 5 Suchtkomponenten ins Auge gefasst werden. Wer sich nur auf die Reduzierung der Entzugserscheinungen mit Hilfe von Nikotinplastern verlässt, wird nach kurzer Zeit wieder zur Zigarette greifen, weil es doch einfach dazugehört. Ein STOP-SIMPLY-Teilnehmer, der mit Champix aufhören wollte und im Außendienst tätig war, hat nicht verkraftet, dass er ohne Zigaretten für eine gewissen Zeit weniger leistungsfähig ist – Champix abgesetzt und wieder geraucht. Solange man an seinen Denkmustern und falschen Überzeugen nichts ändert, solange wir die jahrelange Dressur nicht durchbrechen, nützen weder Nikotinpräparate etwas noch Psychopharmaka.

Eine Erfolg versprechende Raucherentwöhnung sollte nicht nur bei allen fünf Suchtkomponenten angreifen, sondern auch mit Optimismus zum Durchhalten motivieren. Der deutsche Psychologieprofessor und international anerkannte Gesundheitsexperte Prof. Dr. Ralf Schwarzer hat in jahrelanger Forschung immer wieder gezeigt, dass eine optimistische Grundhaltung die Erfolgchancen deutlich erhöht. Wer überzeugt ist, dass er es schaffen kann, der schafft es auch! Die optimistische Überzeugung, Hindernisse aus dem Weg räumen zu können, Entzugserscheinungen aushalten und Unterstützung bei Freunden finden zu können, führt nicht nur dazu, dass Raucher das Aufhören aktiv angehen, sondern auch, dass sie trotz Schwierigkeiten durchhalten. Genau diese optimistische Überzeugung will STOP-SIMPLY wecken! Dabei bietet STOP-SIMPLY sogar noch einige Vorteile gegenüber einer Therapie oder einem klassischen Nichtraucherkurs:

- STOP-SIMPLY kann immer, zu jeder Zeit und anonym besucht werden
- STOP-SIMPLY bietet psychologische Beratung durch Diplompsychologen
- STOP-SIMPLY hilft Aufhörwilligen dabei, sich gegenseitig zu helfen, z.B. im Nichtraucherforum und im Chat
- STOP-SIMPLY-Teilnehmer profitieren von den Erfahrungen mit mehr als 5.000 Aufhörwilligen

Ganz wichtig auf STOP-SIMPLY.de ist die Erfolgsliste, in die sich jeder, der es geschafft hat, mit seinem persönlichen Tipp eintragen darf. Und das sind einige der Tipps von STOP-SIMPLY-Teilnehmern, die es in 2009 geschafft haben:

- **Monika aus München:** *Schon nach wenigen Tagen wird es einfacher...also durchhalten und auf Besserung hoffen....und dann ganz, ganz stolz sein!*
- **Reinhold aus Mittelfranken:** *Wenn die Gier kommt, immer wieder die Vorteile des Nichtrauchens aufzählen!*
- **Dincer aus Essen:** *Wenn Tausende es schaffen schaffe ich auch!!*
- **Felina aus Wuppertal:** *Durchhalten, ablenken und belohnen!*
- **Dete aus Hannover:** *Immer weiter machen, nicht aufgeben! Es wird jeden Tag ein bisschen leichter.*
- **Sonya aus Offenbach:** *Bücher lesen!*
- **Marc aus Linz:** *Den Versuchungen einfach aus dem Weg gehen und ein neues Lebensgefühl genießen!*

- **ziab aus Berlin:** *Immer schön stur bleiben! Es lohnt sich! Nichtrauchen ist so cool!*
- **Sebastian aus München:** *Es geht tatsächlich weg! Und alle anderen finden Dich toll!*
- **Susanne aus Wien:** *Mit viel Ablenkung und dank der lieben Unterstützung der Menschen bei stop-simply habe ich es geschafft. Immer vorsichtig sein, immer denken: ich will siegen, ich will den Kampf gewinnen - und nicht die Tabakindustrie!*
- **Anna aus München:** *Ablenkung ist das A und O!*
- **Wolf-Christian aus Hannover:** *Durchhalten, es lohnt sich!*
- **Easy aus Frankfurt:** *War wesentlich leichter als am Anfang gedacht!*
- **Jeser aus Buchs:** *Sich immer wieder in Erinnerung rufen, wie abhängig man war und dass man das nie mehr werden will!*
- **Andy aus Fensterbach:** *Man kann es schaffen!*

Bemerkenswert: Von denen, die es geschafft haben, erwähnt kaum einer Nikotinpräparate, Psychopharmaka, Akupunktur oder Hypnose.

Quellen:

- Therapieempfehlungen der Deutschen Arzneimittelkommission:
http://www.akdae.de/35/90_Tabakabhaengigkeit_2001_1Auflage.pdf
- Europäischer Beurteilungsbericht zu Champix:
<http://www.emea.europa.eu/humandocs/PDFs/EPAR/champix/H-699-de1.pdf>
- Gutachten zur Hypnotherapie:
<http://www.wbpsychotherapie.de/page.asp?his=0.1.17.61.62>

Versionen:

1.0 Feb 2009 Initiale Erstellung