

Nie wieder rauchen: So besiegen Sie die Nikotinsucht effektiv!

Dr. Karin Vitzthum erklärt effektive Wege zur Nikotinentwöhnung anlässlich des Weltnichtrauchertags 2025 in Deutschland.



Deutschland - Am 31. Mai 2025 findet der Weltnichtrauchertag statt, ein Anlass, der von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) initiiert wurde, um auf die Gefahren des Rauchens aufmerksam zu machen. Rauchen gilt als das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko in Deutschland, wo etwa jeder vierte Erwachsene als Raucher gilt, wie der Tabakatlas 2020 zeigt. Dr. Karin Vitzthum, Psychologin und therapeutische Leiterin von Vivantes, erläutert den Weg aus der Nikotinsucht. Sie weist darauf hin, dass viele Raucher nach dem ersten Versuch schnell eine Abhängigkeit entwickeln, was das Denken und Handeln erheblich beeinflusst.

Ein weit verbreiteter Trugschluss ist der Glaube, dass die

Entscheidung, mit dem Rauchen aufzuhören, nur Kopfsache sei. Dies führt häufig zu einer hohen Rückfallgefahr, die bereits nach vier bis fünf Tagen bestehen kann. Entzugsserscheinungen, wie starkes Verlangen, Schwitzen und Kopfschmerzen, treten häufig nach zwei bis drei Tagen auf und können den Entwöhnungsprozess maßgeblich erschweren. Auslösereize, wie beispielsweise der morgendliche Kaffee, begünstigen zudem Rückfälle.

Wirkungsvolle Methoden zur Entwöhnung

Die erfolgreiche Raucherentwöhnung erfordert einen harten Cut, den sogenannten Schlusspunkt. Dr. Vitzthum empfiehlt eine Kombination aus körperlicher Unterstützung und psychosozialer Begleitung. Dabei wird auch der Fagerström-Test eingesetzt, um die körperliche Abhängigkeit zu messen. Eine entscheidende Frage des Tests lautet, wann die erste Zigarette nach dem Aufstehen geraucht wird. Bei einem Konsum von 20 bis 30 Zigaretten pro Tag deutet dies auf eine schwere Abhängigkeit hin.

Nikotinersatztherapien wie Nikotinpflaster, -lutschtabletten, -kaugummis und -sprays können die Entwöhnung unterstützen. Diese Produkte sind gut getestet und sicher produziert. Es ist jedoch zu beachten, dass die Wirkung von Nikotin über die Haut langsamer einsetzt als beim Inhalieren. Eine Überprüfung von verschiedenen Dosen, Dauer und Verabreichungsformen der Nikotinersatztherapie hat deren Effektivität bestätigt und ist eine ernstzunehmende Option für viele Versuchspersonen.

Begleitende Maßnahmen zur Unterstützung

Zu Beginn der Raucherentwöhnung wird das individuelle Rauchverhalten analysiert und die Bereitschaft, mit dem Rauchen aufzuhören, erfragt. Die Besprechung der weiteren Vorgehensweise ist entscheidend für eine langfristige Entwöhnung. Unterstützung durch Nikotinersatztherapie und spezielle Medikamente kann helfen, Entzugsserscheinungen zu

lindern. Kurzberatungen bieten ebenso Informationen zu anderen Möglichkeiten, die Raucherentwöhnung zu unterstützen.

Entwöhnungsprogramme, sowohl für Einzelpersonen als auch Gruppen, bieten intensive Betreuung und können je nach Bedarf eine stationäre Behandlung in spezialisierten Einrichtungen umfassen. Die Kombination von medikamentösen und nicht medikamentösen Therapien, einschließlich regelmäßiger Bewegung, hat sich als besonders wirksam erwiesen. Zudem spielt die Einbeziehung von Familienangehörigen und Partnern in den Entwöhnungsprozess eine wichtige Rolle für den Erfolg.

Angesichts der alarmierenden Zahlen über Rauchverursachte Erkrankungen, bei denen allein im Jahr 2018 etwa 127.000 Menschen starben und rund 85.000 Menschen an Krebs erkrankten, ist es unerlässlich, dass effektive Maßnahmen zur Raucherentwöhnung gefördert werden. Laut dem IQWiG sollten hochwertige Studienergebnisse als Grundlage für die Informationen zur Unterstützung des Rauchstopps dienen, wobei Therapiebegleitende Maßnahmen ebenfalls eine wichtige Rolle spielen.

Dr. Vitzthum und verschiedene Studien bekräftigen die Notwendigkeit eines umfassenden Ansatzes zur Bekämpfung der Nikotinsucht, um Rauchern zu helfen, erfolgreich und nachhaltig aus ihrer Abhängigkeit auszubrechen.

Details	
Vorfall	Gesundheitskrise
Ort	Deutschland
Quellen	• www.merkur.de • www.gesundheitsinformation.de • www.gesundheit.gv.at

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net