



# Raucher-Entwöhnung

## **–Tabakmissbrauch und -abhängigkeit und Raucherentwöhnung Stationäre und ambulante Angebote des Klinikums Saarbrücken**

### Inhalt:

1. Erkrankungen durch Tabakkonsum .....	2
2. Vorteile des Rauchstopps .....	2
3. Unsere Behandlungsangebote .....	2
3.1. <i>Individuelle Beratung</i> .....	3
3.2. <i>Gruppenprogramm 'Nichtraucher/in in 5 Wochen'</i> .....	3
3.3. <i>Nikotinsubstitution und das Rauchverlangen dämpfende Medikamente</i> .....	3
4. 10 Tipps für werdende Nichtraucher .....	4
5. Ansprechpartner für entwöhnungswillige Raucher im Klinikum Saarbrücken .....	5
6. Angebote für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Klinikums Saarbrücken .....	5
7. Adressen und Links zur Raucherentwöhnung .....	5
8. Unsere Veröffentlichungen zu diesem Thema: .....	6

Erstellung: PD Dr. Winfried Häuser, Innere Medizin I	Dateipfad: H:\Internet\AG Internet-Intranet\Raucher-Entwöhnung	
Freigabe: Häuser/ 14.05.2009		
Version: 01	© Klinikum Saarbrücken	Seite: 1 von 6

## 1. Erkrankungen durch Tabakkonsum

---

Tabakrauch enthält mehr als 400 Chemikalien, darunter 40 krebserzeugende Substanzen und zahlreiche Gifte wie Kohlenmonoxid und Formaldehyd. Rauchen ist ein Hauptrisikofaktor für die Entstehung vieler Krankheiten. Raucher haben eine niedrigere Lebenserwartung als Nichtraucher. Jeder 2. Raucher, der in der Jugend mit dem Rauchen beginnt und es nicht schafft aufzuhören, stirbt an den Folgen des Tabakkonsums. Jedes Jahr sterben in Deutschland 100 000 Menschen an den Folgen ihres Tabakkonsums, ca. 80 000 an den Folgen von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ca. 20 000 an Krebserkrankungen. Rauchen erhöht das Risiko für folgende Erkrankungen:

- Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Herzinfarkt, Schlaganfall, arterielle Verschlusskrankheit der Beine (Raucherbein)
- Krebserkrankungen: Lungen-, Kehlkopf-, Mundhöhlen-, Rachen-, Speiseröhren-, Bauchspeicheldrüsen-, Harnblasen- und Gebärmutterkrebs
- Lungenerkrankungen: Chronische Bronchitis, Emphysem, COPD
- Rheumatische Erkrankungen, Rheumatoide Arthritis
- Augenheilkunde: Grauer Star, Netzhautdegeneration

Erkrankungen, bei denen sich Rauchen negativ auf den Krankheitsverlauf auswirkt:

- Diabetes mellitus, Morbus Crohn

## 2. Vorteile des Rauchstopps

---

### **Nichtrauchen - der eigenen Gesundheit zuliebe:**

Schon nach 24 Stunden Rauchstopp sinkt das Herzinfarktrisiko, nach 1 Jahr Rauchstopp auf die Hälfte und nach 15 Jahren ist das Herzinfarktrisiko gleich dem eines Nichtrauchers. Nach 5 Jahren Rauchstopp ist das Lungenkrebsrisiko halbiert und nach 10 Jahren gleich dem eines Nichtrauchers.

### **Nichtrauchen - den eigenen Kindern zuliebe:**

Kinder von Raucherinnen haben ein geringeres Geburtsgewicht, sind allgemein krankheitsanfälliger und haben im Kindesalter ein um 30% höheres Krebsrisiko. Kinder haben durch Passivrauchen ein erhöhtes Risiko für Allergien, Asthma und Mittelohrentzündungen. Auch werden Kinder von Rauchern im späteren Leben häufiger selbst zu Rauchern.

### **Nichtrauchen - den Nichtrauchern zuliebe:**

Auch nichtrauchende Partner und Arbeitsplatzkollegen haben durch Passivrauchen ein erhöhtes Gesundheitsrisiko.

### **Nichtrauchen - dem eigenen Geldbeutel zuliebe:**

Haben Sie schon einmal ausgerechnet, wie viel Geld Sie im Monat für Zigaretten ausgeben?

## 3. Unsere Behandlungsangebote

---

Motivation, Beratung und Unterstützung bei der Raucherentwöhnung sind ärztliche Behandlungsmaßnahmen bei durch Tabakkonsum hervorgerufenen Erkrankungen wie die medikamentöse oder operative Therapie. Deshalb bieten wir stationären und ambulanten Patienten mit tabakassoziierten Erkrankungen durch

Erstellung: PD Dr. Winfried Häuser, Innere Medizin I	Dateipfad: H:\Internet\AG Internet-Intranet\Raucher-Entwöhnung	
Freigabe: Häuser/ 14.05.2009		
Version: 01	© Klinikum Saarbrücken	Seite: 2 von 6

qualifizierte Mitarbeiter die unten aufgeführten Behandlungen an. Für stationäre Patienten des Klinikums Saarbrücken sind die Kosten für die Raucherentwöhnung während des stationären Aufenthaltes durch den Pflegesatz abgegolten, dh. es entstehen keine zusätzlichen Kosten. Bei ambulanten Behandlungen sind die Kosten durch die Patienten selbst zu tragen, da die Krankenkassen (noch) nicht die Kosten für eine Raucherentwöhnung übernehmen. Sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse über eine Kostenübernahme für Ihre Raucherentwöhnung. Die AOK Thüringen erstattet Ihren Mitgliedern Euro 150,- für Raucherentwöhnung in Gruppen.

### 3.1. Individuelle Beratung

Aufbauend auf Ihren bisherigen Erfahrungen mit Rauchstopp (die meisten Raucher haben mindestens einmal versucht, mit dem Rauchen aufzuhören), machen wir Ihnen Vorschläge, welche Formen der Raucherentwöhnung oder welche Kombinationen für Sie die Erfolgversprechendste ist. Weiterhin beraten wir Sie über ergänzende Entwöhnungsformen (Homöopathie, pflanzliche Medikamente, Hypnose). Rauchstopp beginnt in Ihrem Kopf, d.h. ohne Ihren festen Entschluss, mit dem Rauchen aufzuhören, sind alle Unterstützungsangebote nutzlos. Die Kosten für eine Einzelberatung für ambulante Patienten betragen Euro 30,-.

### 3.2. Gruppenprogramm 'Nichtraucher/in in 5 Wochen'

Gruppenprogramme haben die größten Erfolgsraten für dauerhafte Rauchabstinenz. Das von uns angebotene Gruppenprogramm ist ein wissenschaftlich fundiertes, vom Max Planck Institut entwickeltes Phasenprogramm, das von einem ausgebildeten Trainer durchgeführt wird.

**Phase 1:** Sie beobachten, wie viel und in welchen Situationen Sie rauchen

**Phase 2:** Gemeinsam mit der Gruppe erarbeiten Sie Möglichkeiten, Ihren Zigarettenverbrauch schrittweise zu reduzieren

**Phase 3:** Sie erarbeiten gemeinsam, wie Sie erfolgreich beim Nichtrauchen bleiben können.

Der Kurs besteht aus 5 Terminen in 5 Wochen (je 1,5 Stunden) bei einer Gruppengröße von 6-10 Personen. Die Kursgebühr beträgt (einschließlich Materialien) Euro 160,-

#### **Weitere Infos:**

[www.ausgeraucht.de](http://www.ausgeraucht.de)

[www.niquitin.de](http://www.niquitin.de) - Ein 10-wöchiges Raucherentwöhnungsprogramm mit ergänzender Nikotinsubstitution, das nach denselben Kursprinzipien arbeitet, ist auch per Internet/Email kostenlos absolvierbar.

### 3.3. Nikotinsubstitution und das Rauchverlangen dämpfende Medikamente

Nikotinabhängige Raucher (im Test Gesamtpunktwerte >3) sollten eine Nikotinsubstitution (NRT) durchführen. Unter ihr treten Entzugserscheinungen kaum oder gar nicht auf. Auch ist die Gewichtszunahme nach dem Rauchstopp (in der Regel 2-3 kg) geringer. In der Vergangenheit scheiterten viele entwöhnungswillige Raucher daran, gleichzeitig die Entwöhnung vom Nikotin (körperliche Abhängigkeit) und der psychologisch bedingten Rauchgewohnheit (überwindbar durch festen Willen und Gruppenprogramm) zu schaffen. Die Nikotinersatztherapie ermöglicht es dem entwöhnungswilligen Raucher, die kritische Zeit des Entzugs durchzustehen. Ob eine NRT bei Ihnen sinnvoll ist, mit welchen Methoden und gegebenenfalls Kombinationen sie durchgeführt werden sollte, wird in Einzelberatungen besprochen. Um die richtige Form (in Abhängigkeit von Erkrankungen) Dosis der NRT festzulegen, bedarf es ärztlicher Kenntnisse! Folgende Formen der NRT gibt es:

- Nikotinkaugummi (bald auch Nikotintablette)

Erstellung: PD Dr. Winfried Häuser, Innere Medizin I	Dateipfad: H:\Internet\AG Internet-Intranet\Raucher-Entwöhnung	
Freigabe: Häuser/ 14.05.2009		
Version: 01	© Klinikum Saarbrücken	Seite: 3 von 6

- Nikotinpflaster
- Nikotinnasenspray
- Nikotintablette
- Nikotininhalator

Die Kosten für die NRT sind von ambulanten Patienten selbst zu tragen. Sie sind vergleichbar mit den Kosten des Rauchens. Einige NRT sind rezeptpflichtig (z. B. 4 mg Kaugummi, Tablette, Nasenspray und Inhalator)

Zyban ist ein Antidepressivum, welches für die Zeit der Einnahme das Rauchverlangen dämpft, nicht jedoch die Entzugserscheinungen. Seit kurzem ist es auch in Deutschland zugelassen (rezeptpflichtig). Patienten mit epileptischen Anfällen oder Essstörungen dürfen das Medikament nicht einnehmen. Aufgrund teilweise schwerwiegender Nebenwirkungen (z. B. Depressionen, epileptische Anfälle) empfehlen wir Zyban nur bei schwerer Nikotinabhängigkeit bei gleichzeitigem Vorliegen von schweren tabakassoziierten Erkrankungen unter engmaschiger ärztlicher Kontrolle einzunehmen.

Vareniclin (Firmenname Champix) wirkt auf Nikotinrezeptoren im Gehirn und soll das Rauchverlangen und Nikotinentzugssymptome dämpfen. Wegen schwerer Nebenwirkungen des Medikamentes wie neu aufgetretener Diabetes (Zuckerkrankheit), schweren Hautveränderungen, Psychosen und Selbstmorden - welche in der deutschen Fachinformation unzureichend erwähnt sind - raten wir dringend von der Anwendung ab.

#### 4. 10 Tipps für werdende Nichtraucher

---

- Legen Sie ein Datum für den völligen Rauchstopp fest. Die meisten Raucher, die es geschafft haben, haben von einem Tag auf den anderen aufgehört.
- Entsorgen Sie Ihre Rauchutensilien wie Zigarettenschachteln, Feuerzeuge und Aschenbecher
- Bitten Sie Ihren Partner und Freunde um Unterstützung bei der Raucherentwöhnung. Falls Ihr Partner auch raucht, sollten Sie gemeinsam mit dem Rauchen aufhören und sich gegenseitig Mut machen.
- Meiden Sie in den ersten Wochen Orte, an denen Sie bisher geraucht haben.
- Trinken Sie möglichst viel Wasser oder Saft und wechseln Sie die Geschmacksrichtung.
- Achten Sie auf Ihre Ernährung - keine Süßigkeiten! Essen Sie viel Obst, frisches Gemüse oder kauen Sie zuckerfreie Kaugummis.
- Bewegen Sie sich mehr, z. B. Treppen steigen statt Lift fahren. Körperliche Aktivität wirkt entspannend und hebt die Stimmung.
- Verwöhnen Sie sich. Sparen Sie das Geld, das Sie für Zigaretten ausgegeben haben und gönnen Sie sich etwas dafür.
- Keine Ausreden. Eine gute oder schlechte Nachricht ist keine Entschuldigung dafür, 'nur eine Zigarette' zu rauchen.

Erstellung: PD Dr. Winfried Häuser, Innere Medizin I	Dateipfad: H:\Internet\AG Internet-Intranet\Raucher-Entwöhnung	
Freigabe: Häuser/ 14.05.2009		
Version: 01	© Klinikum Saarbrücken	Seite: 4 von 6

- Erleben Sie jeden rauchfreien Tag im vollen Bewusstsein, dass Sie frei von Tabak sind und dass Sie Ihrer und anderen Gesundheit nützen.

## 5. Ansprechpartner für entwöhnungswillige Raucher im Klinikum Saarbrücken

Stationäre Patienten können sich an Ihren Stationsarzt wenden. Er wird Ihnen erste Informationen geben und den Kontakt zu dem Rauchentwöhnungsteam des Klinikums Saarbrücken herstellen. Dieses besteht aus:

- Herr Dr. W. Häuser, Facharzt für Innere und Psychotherapeutische Medizin - Sportmedizin, Hypnosetherapeut DGÄHAT (Medizinische Klinik I)
- Herr Th. Hess, Dozent des Institutes für Therapieforschung (Klinik für Strahlentherapie und Radioonkologie)
- Ambulante Patienten können sich an unserer Sekretariat (Tel. 0681-963-2021) wenden. Telefonische Auskünfte erhalten Sie montags bis freitags von 12.00-12.30

## 6. Angebote für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Klinikums Saarbrücken

Im Rahmen einer Betriebsvereinbarung erhalten Mitarbeiter, welche sich zu einem Rauchverzicht während der Arbeitszeit verpflichten, einen Tag Sonderurlaub pro Jahr. Die Kosten für die Teilnahme an einem Raucherentwöhnungskurs, der im Klinikum für Mitarbeiter angeboten wird, werden vom Arbeitgeber übernommen.

## 7. Adressen und Links zur Raucherentwöhnung

1. Evidenzbasierte (auf wissenschaftlichen Untersuchungen beruhende) Empfehlungen der Arzneimittelkommission der Deutschen Ärzteschaft zur Raucherentwöhnung (PDF-Datei - unter Therapieempfehlungen und Leitlinien zu finden) <http://www.akdae.de>
2. Rauchertelefon des deutschen Krebsforschungszentrums, Stabsstelle Krebsprävention, Hotline zur Raucherentwöhnung  
Die Öffnungszeiten des Rauchertelefons (06221-42 42 00) und Rauchertelefons für Krebspatienten (06221-42 42 24) sind jeweils montags - freitags in der Zeit von 14:00 bis 18:00 Uhr. [www.rauchertelefon.de](http://www.rauchertelefon.de)
3. Anbieter-Datenbank, in der bundesweit nach Postleitzahlenbezirken geordnet ambulante Angebote zur Raucherentwöhnung gelistet sind [www.anbieter-raucherberatung.de](http://www.anbieter-raucherberatung.de) .
4. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [www.rauchfrei-kampagne.de](http://www.rauchfrei-kampagne.de)  
Telefon zur Suchtvorbeugung 0221-89 20 31 (Mo-Do 10-22 Uhr, Fr-So 10-18 Uhr)
5. Ausführliche Informationen über das von uns angebotene Raucherentwöhnungsprogramm: <http://www.ausgeraucht.de>
6. Alles über das Rauchen - für Raucher, Entwöhnungswillige, Ex-Raucher und Nichtraucher. Ausführliche Informationen einschließlich einer Suchmaschine. Sehr empfehlenswert ist die [Findfox Suchmaschine](#).

Erstellung: PD Dr. Winfried Häuser, Innere Medizin I	Dateipfad: H:\Internet\AG Internet-Intranet\Raucher-Entwöhnung		
Freigabe: Häuser/ 14.05.2009			
Version: 01	© Klinikum Saarbrücken	Seite: 5 von 6	

7. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: 'Rauchfrei - das schaff ich'. Tipps für Rauchstopp- Interessenten [www.bzga.de](http://www.bzga.de)
8. Spielend zum Nichtraucher werden - Dunstfrei: Laden Sie das Spiel 'Smoke Attack' herunter, gehen Sie auf die Jagd nach bösen Rauchmonstern und lernen dabei über die Vorteile des Rauchstopps. [www.rauchen-schadet.ch](http://www.rauchen-schadet.ch)
9. Online Journal 'Nichtrauchen' inkl. einem 10-Schritte-Programm zum Rauchstopp [www.focus.msn.de/nichtrauchen](http://www.focus.msn.de/nichtrauchen)
10. Bundesvereinigung für Gesundheit : [www.rauchfrei-am-arbeitsplatz.de](http://www.rauchfrei-am-arbeitsplatz.de)
11. Internetangebot des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin der Uni Genf. Ein Emailbasiertes Programm begleitet den Rauchstoppwilligen in den ersten Tagen des rauchfreien Lebens. Über regelmäßige Tests werden Entzugserscheinungen und Stimmung ermittelt und Tipps gegeben. Im Forum können Erfahrungen ausgetauscht werden. [www.rauchstopphilfe.de](http://www.rauchstopphilfe.de)

## 8. Unsere Veröffentlichungen zu diesem Thema:

---

Häuser W. Raucherentwöhnung - eine ärztliche Aufgabe. Arzneimittelverordnung in der Praxis 35 (2008) 33-35

Häuser, W., D. Grandt, H. Schäfer, G. Gorge: Raucherentwöhnung - eine ärztliche Aufgabe. MMW-Fortschritte der Medizin 144 (2002) 30-34

Häuser W, N. Schaal, P. Schiedermaier, G. Gorge. Nikotinabhängigkeit und Motivation zur Raucherentwöhnung bei Patienten einer kardiologisch-pneumologischen Akutklinik. Psychotherapie Psychosomatik Medizinische Psychologie 52 (2002) 302-305

Häuser W, D Grandt: Tabakassoziierte gastrointestinale Erkrankungen: Raucherentwöhnung - eine Aufgabe für Gastroenterologen. Zeitschrift für Gastroenterologie 40 (2002) 815-822

---

*Zusammengestellt von PD Dr. med. Winfried Häuser, Facharzt für Innere Medizin, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin - Sportmedizin- Ärztlicher Leiter des Schwerpunkt Psychosomatik der Medizinischen Klinik I des Klinikums Saarbrücken*

*Letzte Überarbeitung: 20.01.2012*

Erstellung: PD Dr. Winfried Häuser, Innere Medizin I	Dateipfad: H:\Internet\AG Internet-Intranet\Raucher-Entwöhnung	
Freigabe: Häuser/ 14.05.2009		
Version: 01	© Klinikum Saarbrücken	Seite: 6 von 6