

## 44 Prozent der Raucher wollen aufhören – so klappt's endlich

Berlin, 27. Dezember 2017

Mehr als ein Viertel der Bundesbürger raucht gelegentlich oder dauerhaft. Aber 44 Prozent der Raucher planen damit aufzuhören. Das ergab eine repräsentative Meinungsumfrage im Auftrag der ABDA – Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände im Frühjahr 2017. „Nichtraucher zu werden ist einer der häufigsten Neujahrsvorsätze. Gute Vorbereitung erleichtert den Ausstieg“, sagt Thomas Benkert, Vizepräsident der Bundesapothekerkammer. Beim Rauchen aktiviert Nikotin das Belohnungszentrum im Gehirn innerhalb weniger Sekunden. Der Raucher fühlt sich kurzzeitig wach und entspannt. Aber nach einiger Zeit entsteht eine körperliche Abhängigkeit: Ohne die regelmäßige Dosis Nikotin entstehen körperliche Entzugssymptome wie Unruhe oder Reizbarkeit. Um diesen unangenehmen Gefühlen aus dem Weg zu gehen, stecken sich viele Aufhörwillige die nächste Zigarette an.

Vor einem geplanten Rauchstopp sollte man sich klar machen, welche Gewohnheiten man mit dem Rauchen verbindet und wie diese ersetzt werden können. Ist das Rauchen an bestimmte Situationen gekoppelt, etwa nach dem Essen, sollte man neue Rituale finden, zum Beispiel, sich nach dem Essen die Zähne zu putzen. Ist das Verlangen nach der Zigarette an Schlüsselreize wie Kaffee gebunden, hilft es, in der ersten Zeit auf ein anderes Getränk umzusteigen. Wird das akute Verlangen zu groß, helfen die drei ‚A-Tipps‘: Erstens Aufschieben – etwa zehnmal tief durchatmen. Zweitens Ausweichen, zum Beispiel den Raucherbereich im Bahnhof meiden. Drittens Ablenken, zum Beispiel jemanden anrufen. Statt einer Zigarette kann man auch einen Lutscher in den Mund nehmen. Dann sind auch die Hände und die Lippen beschäftigt. Außerdem sollte man keinen Zigarettenvorrat mehr griffbereit zuhause haben.

Rezeptfreie Arzneimittel mit Nikotin können die körperlichen Entzugssymptome abmildern. „Nikotinersatzmittel sind nur für eine Übergangszeit gedacht. Sie reichen alleine meist nicht aus, um sich dauerhaft von der Zigarette zu verabschieden. Wer aufhören will, muss vor allem seine innere Einstellung ändern“, sagt Benkert. Wer zu Neujahr einen Rauchstopp plant, sollte sich diese Medikamente rechtzeitig besorgen. Je nach Rauchverhalten sind verschiedene Arzneiformen wie Kaugummis oder Pflaster empfehlenswert. Kaugummis eignen sich vor allem für Raucher, die zu bestimmten Gelegenheiten geraucht haben. Nikotinpflaster eignen sich eher für Raucher, die regelmäßig über den ganzen Tag geraucht haben. Benkert: „Wer mit dem Rauchen aufhören will, sollte das Präventionsangebot der wohnortnahen Apotheken nutzen und sich individuell beraten lassen.“

### VERWANDTE NACHRICHTEN

[Senioren und Norddeutsche trinken am häufigsten Alkohol](#)

### PRESSEKONTAKT

Dr. Reiner Kern

Pressesprecher

[r.kern@abda.de](mailto:r.kern@abda.de)

030 - 40004 132

030 - 40004 133

Dr. Ursula Sellerberg  
Stellv. Pressesprecherin  
[u.sellerberg@abda.de](mailto:u.sellerberg@abda.de)

030 - 40004 134

030 - 40004 133