

Endlich rauchfrei werden

Die Apotheke vor Ort unterstützt Entwöhnungswillige

Hannover - Wer endlich mit dem Rauchen aufhören will, aber noch das letzte Quentchen Motivation sucht, kann sich bis zum 30. April zur Aktion „Rauchfrei im Mai“ anmelden. Teilnehmende erhalten bereits vorab wertvolle Tipps zur Vorbereitung und können bis zu 1.000 Euro gewinnen. Ein Rauchstopp verbessert die Lebensqualität und verlängert das Leben um bis zu zehn Jahre - allein in Deutschland sterben rund 120.000 Menschen im Jahr an den Folgen des Rauchens.

Verschreibungsfreie Nikotinersatzprodukte wie Pflaster, Kaugummis oder Sprays aus der Apotheke steigern die Chancen auf einen erfolgreichen Ausstieg. Doch nicht jedes Produkt passt zu jedem Rauchertyp, weiß die Apothekerkammer Niedersachsen. Während sich kurz wirksame Präparate wie Mundspray oder Kaugummi eher für Gelegenheitsraucher eignen, sind Pflaster für jene, die regelmäßig zur Zigarette greifen, empfehlenswert. Auch wenn sie als weniger schädlich gilt: Zur Entwöhnung ist die E-Zigarette kein Mittel der Wahl. In den meisten Fällen enthält die verdampfte Flüssigkeit ebenfalls Nikotin und das als bedenklich eingestufte Verneblungsmittel Propylenglykol.

Das Risiko steigt Zug um Zug

Tabak enthält circa 4.800 unterschiedliche Stoffe, von denen mindestens 90 gesichert oder mutmaßlich mutagen, also erbgutverändernd, oder carcinogen, sprich: krebserregend, sind. Neben Nikotin, Kohlenmonoxid und Teer sind aber auch Cyanide, Benzol, Schwermetalle und Nitrosamine enthalten, die beim Rauchen inhaliert werden. Mit jedem Zigarettenzug steigt daher auch das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung oder Krebs: In Deutschland sind rund 80 Prozent aller Lungenkrebsfälle auf das Rauchen zurückzuführen. Rauchende haben zudem im Vergleich zu Nichtrauchenden ein mehr als doppelt so hohes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ein doppelt so hohes Risiko für Schlaganfälle.

Rauchentwöhnungstherapie

Mit verschreibungsfreien, apothekenpflichtigen Nikotinersatzprodukten sind Entzugswillige auf dem richtigen Weg zum rauchfreien Leben. Ziel dieser Präparate ist es, vorübergehend und in absteigender Dosierung Nikotin zuzuführen, ohne begleitende Schadstoffe aus dem Tabakrauch. Die Nikotinersatzprodukte werden in verschiedenen Darreichungsformen und Stärken angeboten. Die Pflaster schützen aufgrund ihrer sehr gleichmäßigen Nikotinabgabe am besten vor auftretenden Entzugserscheinungen. Nikotinkaugummis in verschiedenen Geschmacksrichtungen, Lutschtabletten, Inhaler und Mundsprays vermitteln wegen ihrer höheren Anflutgeschwindigkeit eher das Gefühl, Kontrolle über die Nikotinzufuhr zu haben. Verschreibungspflichtiges Nikotinnasalspray imitiert am ehesten die Geschwindigkeit der Nikotinfreisetzung durch Tabakprodukte.

Durchhalten lohnt sich

Raucherinnen und Raucher sollten bei der Entwöhnung einen langen Atem haben, denn die Nikotinersatztherapie (NET) dauert von einigen Wochen bis zu sechs Monaten. Während dieses Zeitraums wird die Nikotindosis nach und nach reduziert. Bei starken Rauchern hat sich die Kombination von langwirksamen Produkten zum Beispiel in Form eines Pflasters mit einem

kurzwirksamen Produkt wie Kaugummi oder Spray als sehr wirkungsvoll erwiesen. Welches Präparat sich am besten eignet, damit die guten Vorsätze nicht verpuffen, erfahren Betroffene in der Apotheke vor Ort. In einem Beratungsgespräch kann der Apotheker oder die Apothekerin das passende Produkt empfehlen und dem oder der Entzugswilligen hilfreiche Tipps zur Rauchentwöhnung mit auf den Weg geben. Doch mit der Nikotinersatztherapie allein ist es nicht getan. Voraussetzung für einen Erfolg ist: Die Person will wirklich aufhören. Dann kann ihr das Fachpersonal in der Apotheke helfend zur Seite stehen und die Entscheidung zum Entzug immer wieder bestärken.

Positive Auswirkungen? Sofort!

Auch wenn die Krankenkassen die Kosten für eine Nikotinersatztherapie trotz wissenschaftlicher Erkenntnisse zur Wirksamkeit immer noch nicht übernehmen, ist sie wegen der geringen Nebenwirkungen die erste Wahl auf dem Weg zum Nichtraucher. Erste Verbesserungen treten binnen kürzester Zeit auf. Schon nach 20 Minuten ohne Zigarette sinken Herzfrequenz und Blutdruck, die Ausschüttung des Stresshormons Dopamin wird gesenkt. Nach 12 Stunden „ohne“ ist der Kohlenmonoxidspiegel im Blut wie bei Nichtrauchenden, nach einer Woche normalisiert sich der Blutdruck. Nach ein bis neun Monaten verbessern sich Husten und Kurzatmigkeit, die Nasennebenhöhlen werden freier und der Hustenreiz sinkt. Langfristig profitiert der gesamte Körper sichtbar von der Entwöhnung – die Haut wird glatter und rosiger, Verfärbungen an Fingern, Händen und Lippen verblassen. Nach fünf Jahren Abstinenz entspricht das Risiko für einen Schlaganfall dem von Nichtrauchenden. Nach 10 Jahren halbiert sich das Risiko für Lungenkrebs im Vergleich zu Rauchenden; außerdem sinkt auch Risiko für weitere Krebsarten.

Sucht erkennen

Viele Raucherinnen und Raucher glauben, ihren Zigarettenkonsum jederzeit kontrollieren zu können und nicht nikotinabhängig zu sein. Doch der oft übergroße Wunsch nach einer Zigarette, Entzugerscheinungen wie Reizbarkeit oder Ängstlichkeit und die Notwendigkeit, den Nikotinlevel für den richtigen „Kick“ immer weiter erhöhen zu müssen – trotz der bekannten gesundheitlichen Gefahren –, weisen auf eine Sucht hin. Betroffene, die nicht sicher sind, in welchem Maß sie nikotinabhängig sind, können sich ebenfalls von den Apothekenteams beraten lassen.

Ambivalente Sicht auf die E-Zigarette: besser, aber nicht gut

Die Datenlage ist für E-Zigaretten immer noch unbefriedigend. Die langfristigen Auswirkungen des Konsums auf die Gesundheit sind derzeit noch unklar. Wahrscheinlich ist die Gesundheitsgefährdung geringer als beim Rauchen. Tabakerhitzer sind keinesfalls harmlose Lifestyle-Produkte. Zwar ist die Belastung durch die Hauptschadstoffe des Tabakrauchs beim Konsum von Tabakerhitzern geringer als beim Rauchen, die Belastung durch andere Schadstoffe ist aber höher. Unklar ist, inwieweit sich die insgesamt geringere Schadstoffbelastung in eine reduzierte Gesundheitsgefährdung überträgt. Somit ist klar: E-Zigarettenkonsum ist keinesfalls harmlos. Auch E-Zigarettenkonsum belastet den Körper mit Schadstoffen – auch mit krebserzeugenden. E-Zigarettenaerosol kann verschiedene Zellen und Körperfunktionen beeinträchtigen. Das Nikotin aus E-Zigaretten macht abhängig und kann insbesondere bei Kindern zu Vergiftungen führen, wenn es verschluckt wird. Der vollständige Wechsel von Zigaretten auf E-Zigaretten verringert die Belastung mit Schadstoffen und reduziert verschiedene kurzfristige Gesundheitsschäden. Langfristige mögliche gesundheitliche Vorteile durch den Umstieg sind aber noch unklar. Ein relevanter Aspekt, denn der E-Zigarettenkonsum erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass die Jugendlichen später Tabakzigaretten probieren.

Für Raucherinnen und Raucher ist davon auszugehen, dass der vollständige Umstieg von Tabak- auf

E-Zigaretten durchaus positiv wirken kann. Offensichtlich helfen sie Entwöhnungswilligen beim Rauchstopp besser als andere Substitutionsmaßnahmen – so unterstützen zum Beispiel die Haptik oder der Geschmack einer E-Zigarette beim Entzug. Allerdings ist sie auch eine Belastung für das Umfeld: Das Einatmen des Aerosols aus der Raumluft, der sogenannte passive Konsum, stellt eine relevante Gesundheitsgefahr dar, zum Beispiel für Schwangere, Kinder oder ältere Menschen. Tier- und Zellversuche zeigen ohnehin, dass auch E-Zigarettenkonsum grundsätzlich für den Anwender immer noch ein relevantes kardiovaskuläres Risiko mit sich bringt. Aufgrund der unklaren Gesundheitsgefährdung sollten die Geräte zum Schutz Dritter nur in Raucherbereichen verwendet werden.

Gemeinsam rauchfrei werden

Die Aktion „Rauchfrei im Mai“ ermöglicht allen, die mit dem Rauchen aufhören wollen, ihr Ziel gemeinsam mit vielen anderen zu erreichen. Teilnehmerinnen und Teilnehmer erhalten schon während des Countdowns im April hilfreiche Tipps zur Vorbereitung und während der Aktion vom 1. bis 31. Mai tägliche Empfehlungen und Inspirationen. Zudem kann eine nicht rauchende Person als persönliche Unterstützung angemeldet werden. Teilnehmende müssen mindestens 18 Jahre alt sein und zum Zeitpunkt der Anmeldung regelmäßig rauchen. Wer den kompletten Monat Mai nicht raucht, hat anschließend die Chance, bis zu 1.000 Euro zu gewinnen. Veranstalter ist das Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-NORD). Unterstützer sind die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sowie die Deutsche Krebshilfe. Weitere Informationen finden Interessierte unter <https://www.rauchfrei-im-mai.de/>.

Der Apothekerkammer Niedersachsen gehören über 8.200 Mitglieder an. Die Apothekerin und der Apotheker sind fachlich unabhängige Heilberufler:innen. Der Gesetzgeber hat den selbstständigen Apotheker:innen die sichere und flächendeckende Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln übertragen. Der Beruf erfordert ein vierjähriges Pharmaziestudium an einer Universität und ein praktisches Jahr. Dabei erwerben die Studierenden Kenntnisse in pharmazeutischer Chemie und Biologie, Technologie, Pharmakologie, Toxikologie und Klinische Pharmazie. Nach dem Staatsexamen erhalten die Apotheker:innen eine Approbation. Nur mit dieser staatlichen Zulassung können sie eine öffentliche Apotheke führen. Als Spezialist:innen für Gesundheit und Prävention beraten die Apotheker:innen die zur Ausübung der Heilkunde berechtigten Personen kompetent und unabhängig über Arzneimittel und apothekenpflichtige Medizinprodukte. Apotheker:innen begleiten Patient:innen fachlich, unterstützen menschlich und helfen so, die Therapie im Alltag umzusetzen.