

Wahrnehmung von Angst beeinflusst Rauchstopp

Datum: 30.07.2018

Original Titel:

The role of anxiety sensitivity-physical concerns in terms of quit day withdrawal symptoms and cravings: A pilot test among smokers with asthma.

MedWiss - Mit dem Rauchen aufzuhören ist für Asthma-Patienten besonders empfehlenswert. Doch oft tun sich Raucher mit einem Rauchstopp schwer. Die Auswertung von Studiendaten durch amerikanische Forscher zeigte, dass die Wahrnehmung von Angstsymptomen dabei eine Rolle spielen kann.

Mit dem Rauchen aufzuhören senkt das Risiko für Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Lungenkrankheiten. Es verbessert die Lungenfunktion, die Sauerstoffversorgung unserer Organe und auch Aussehen und Geldbeutel profitieren vom Rauchstopp.

Ein Rauchstopp ist immer empfehlenswert

Trotzdem tun sich viele Raucher schwer, mit dem Rauchen aufzuhören, selbst wenn bereits eine Erkrankung der Atemwege wie Asthma oder COPD (chronisch obstruktive Lungenerkrankung) vorliegt. Dabei wäre gerade hier ein Rauchstopp wichtig, um die Erkrankung nicht noch weiter voranzutreiben.

Angst vor Entzugserscheinungen, Verlangen, fehlender Lebensqualität oder Versagen bei Rauchern

So manchem Raucher macht der Rauchstopp Angst. Sie fürchten körperliche und geistige Entzugserscheinungen, einen Verlust von Lebensqualität und einer Gewichtszunahme. Unsere Angst soll uns vor gefährlichen Situationen schützen, auch wenn die Gefahren vielleicht gar nicht real sind. Trotzdem löst Angst auch dann körperliche Symptome aus: Der Herzschlag beschleunigt sich, die Hände werden kalt und feucht, wir schwitzen, zittern, uns wird Übel, der Atem geht flach und schnell oder man bekommt schlecht Luft.

Menschen mit hoher Angstsensitivität nehmen Angstsymptome bedrohlich wahr

Die meisten Menschen sehen diese unangenehmen Symptome der Angst als etwas Vorübergehendes. Verschwindet die Angst, lassen auch die Symptome schnell nach. Manche Menschen reagieren aber deutlich sensibler auf solche heftigen körperlichen Symptome. Sie haben eine größere Angstsensitivität als ihre Mitmenschen. Menschen mit einer hohen Angstsensitivität nehmen körperliche Angstsymptome als viel bedrohlicher wahr: Hinter dem schnellen Herzschlag z. B. vermuten sie eine drohende Herzattacke. Bei einer erhöhten Angstsensitivität versetzt einen sozusagen die Angst selbst in Angst und Schrecken.

Hat Angstsensitivität einen Einfluss auf Entzugserscheinungen und Verlangen?

US-Forscher haben Daten einer Studie zum Rauchstopp von Asthmapatienten und Rauchern ohne Asthma dahingehend ausgewertet, ob Angstsensitivität eine Rolle beim Rauchstopp spielt. Die Daten für die Auswertung stammten von 24 rauchenden Asthma-Patienten, die einen selbst angeleiteten Versuch für einen Rauchstopp unternahmen. Die Ergebnisse der Forscher zeigten, dass eine Angstsensitivität das Aufhören mit dem Rauchen erschweren kann.

Größere Angstsensitivität führt zu intensiveren Entzugserscheinungen und Verlangen

Es zeigte sich, dass die Asthmapatienten, die eine höhere Angstsensitivität hatten und bei denen der Rauchstopp Angstgefühle auslöste, zu Beginn des Rauchstopps häufiger intensive Entzugserscheinungen und das Verlangen zu rauchen hatten. Auch wenn die Auswertung sich nur auf Daten von wenigen Personen stützt, gehen die Forscher dennoch davon aus, dass Menschen, die Angstsymptome als besonders unangenehm erleben, von Rauchstoppprogrammen profitieren können, die speziell auf Angstsensitivität ausgerichtet sind. Auch eine längere Nutzung von Nikotinersatztherapien könnten helfen, Entzugssymptome und Rauchverlangen entgegenzuwirken.

Mehr Wissen hilft: Auch beim Rauchstopp

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bietet auf ihrem Portal www.rauchfrei-info.de viel Wissenswertes rund um das Thema Rauchen und Gesundheit, Methoden und Wege um mit dem Rauchen aufzuhören und rauchfrei zu bleiben, sowie telefonische Beratung, Gruppenkurse und ein [Onlineprogramm](#) für Menschen, die Nicht-Raucher werden wollen. In der Community tauschen sich Menschen auf ihrem Weg aus und berichten von Erfolgen und trösten bei Rückfällen und verraten ihre Tipps und Tricks.

Referenzen:

Johnson AL, O'Bryan EM, Kraemer KM, McLeish AC, Zvolensky MJ, Bernstein JA, Horning DR. The role of anxiety sensitivity-physical concerns in terms of quit day withdrawal symptoms and cravings: A pilot test among smokers with asthma. J Asthma. 2018 Feb 26;1-6. doi: 10.1080/02770903.2018.1437175. [Epub ahead of print]