



## Das Rauchen

### Die Geschichte des Tabaks

Die Geschichte des Tabaks beginnt am 12. Oktober 1492, als Columbus mit seiner Flotte in Amerika landete und von den Inselbewohnern getrocknete Tabakblätter geschenkt erhielt. Der Name tabacum stammt von einem haitinischen Wort ab, das die Pfeife bezeichnet, in der die getrockneten Blätter geraucht wurden.

Da die Tabakpflanze als Unkraut recht anspruchslos ist, wird sie auch fast überall auf der Welt angebaut.

Der Tabak wird heute vor allem in den USA, China, der Türkei, Griechenland, Holland, Frankreich, Deutschland und den meisten subtropischen Ländern kultiviert.

### Die Pflanze

**Nicotiniana tabacum**, die Tabakpflanze ist ein Nachtschattengewächs. Das Nikotin erzeugt sie in ihren Wurzeln. Wenn die Pflanze reift, wandert der Stoff in die Blätter. Nikotin ist eines der stärksten **Pflanzengifte**. Die tödliche Dosis für den Menschen beträgt nur **50 mg**. Beim Rauchen wird das nicht erreicht, weil Nikotin inhaliert wird und daher sehr schnell abgebaut wird.

Zur Familie der Nachtschattengewächse gehören zahlreiche Pflanzen, welche stark wirksame Inhaltsstoffe produzieren: Tollkirsche (Atropin), Bilsenkraut (Hyosciamin), Bittersüss (Solanine), auch Nutzpflanzen wie Kartoffel, Tomate und Paprika gehören zur Familie der Nachtschattengewächse.

## Was ist Tabakrauch?

Zigarettenrauch ist ein chemischer Cocktail von ca. 3500 bis 4000 verschiedenen Substanzen in Gasform und als feste Bestandteile.

<b>Rauch</b>	<b>Feste Bestandteile</b>	Nikotin Teer Phenole Nickel-,Cadmium-,Arsenverbindungen
	<b>Gasphase</b>	Kohlenmonoxid Blausäure, Acet-und Formaldehyd Nitrosamine, Schwefeldioxid

### Nikotin

Gebunden an die winzigen Teerteilchen im Rauch gelangt das Nikotin in die Lunge und von dort ins Blut. Schon **7 Sekunden** später erreichen die Nikotinmoleküle das Gehirn, heften sich dort an die Nervenzellen und beeinflussen deren Aktivität.

Nikotin hat in kleinen Dosen einen anregenden, in höheren einen beruhigenden und muskelentspannenden Einfluss. Es mildert Hunger-und Angstgefühle und auch Aggressionen.

Der Puls wird beschleunigt, der Blutdruck steigt.

Nikotin ist verantwortlich für die Entwicklung einer Abhängigkeit. Eine Absenkung des Nikotinsgehalts (Leichtzigarette) ist eine reine Augenwischerei und führt lediglich zu intensiverem Inhalieren und mehr Zigarettenkonsum.

### Teer

Im Teer finden sich über 40 Substanzen, deren krebserzeugende Wirkung heute ohne Zweifel bewiesen ist. Im Gegensatz zu Nikotin hat Teer keine sofort bemerkbare Wirkung bzw. Nebenwirkung.

### Krebsrisikofaktoren

Ernährung	35%
Tabak	30%
Infektionen	10%
Unzulängliche Genitalhygiene	7%
Alkohol	3%
Luftverschmutzung	2%
Arzneimittel	1%

## **Kohlenmonoxid**

Kohlenmonoxid ist ein gefährliches Atemgift. Es verdrängt den lebenswichtigen Sauerstoff aus seiner Bindung an den roten Blutfarbstoff. Es kommt zu einer Unterversorgung des Herzmuskels mit Sauerstoff und zusammen mit den anderen Schadstoffen zur Schädigung der Blutgefässe.

Herz-Kreislaferkrankungen und Raucherbein werden gefördert.

## **Frau und Rauchen**

Der Tabakkonsum bewirkt bei Frauen etwa die gleichen Risiken wie bei Männern, aber als Frau gehen Sie zusätzliche Risiken ein:

Zigarettenraucherinnen besitzen eine weniger geschmeidige Haut, da der Rauch den Alterungsprozess der Haut beschleunigt. Gleichzeitige Einnahme der Pille und Rauchen erhöhen das Risiko von Gefässerkrankungen, insbesondere Thrombosen.

Rauchen vermindert die Empfänglichkeit um 30%.

Rauchen während der Schwangerschaft verschlechtert die Entwicklung des Kindes, da ab der 7. Schwangerschaftswoche die Inhaltsstoffe des Zigarettenrauches in das kindliche Gewebe gelangen. Frühgeburten bei Raucherinnen sind viel häufiger. In jedem Fall ist das Geburtsgewicht des Kindes reduziert.

Der Eintritt der Wechseljahre wird bei einer regelmässigen Raucherin um bis zu 5 Jahre vorgezogen.

## **Medikamente und Rauchen**

Da im Zigarettenrauch zahlreiche Substanzen vorhanden sind, ist die Wirkung des Rauchens auf die Arzneimittelwirkung entsprechend vielfältig. Gewisse Stoffe hemmen den Abbau des Medikamentes, die meisten erhöhen jedoch deren Abbau und somit braucht der Raucher für die gleiche Wirkung eine erhöhte Wirkstoffkonzentration. Beispiele: Nichtsteroidale Antirheumatika, Heparin, Oestrogene, Theophyllin.

## **Warum aufhören zu Rauchen?**

Wer raucht hustet viel, ist krankheitsanfälliger, kommt bei Anstrengungen und Sport schnell ausser Atem, die Nägel färben sich gelb, die Haut altert schneller, man riecht und schmeckt schlechter.

Als Langzeitwirkung begünstigt das Zigarettenrauchen die Krebsentstehung vor allem des Lungen- und Kehlkopfkrebs. Die Fliesseigenschaften des Blutes verschlechtert sich; die Gefahr von Blutgerinnsel und Ablagerungen in den Blutgefässen (Arteriosklerose) erhöht sich. Die Folgen sind Herz-Kreislaferkrankungen.

Für diese Schäden ist nicht das Nikotin verantwortlich, sondern die vielen Substanzen die in der Zigarette vorhanden sind. Diese werden mit dem inhalieren Rauch in die Lungen transportiert.

Der Körper braucht die Zigarette wegen des Nikotins, vergiftet sich aber mit diesen tausenden von Stoffen, die im Zigarettenrauch vorhanden sind.

Dies erklärt warum auch das Passivrauchen für die Gesundheit nicht ungefährlich ist. Denn eingeatmet wird unfiltrierten Zigarettenrauch mit seinen gesundheitsschädlichen Stoffen.

## Lohnt es sich aufhören zu Rauchen?

Innerhalb von 20 Minuten nach der letzten Zigaretten fängt der Körper an sich zu regenerieren und die Schäden, die durch das Rauchen entstanden sind zu reparieren. Daher lohnt es sich auf jeden Fall mit der Zigarette aufzuhören, egal wie lang man schon geraucht hat.

### Nach 20 Minuten:

Puls und Blutdruck normalisieren sich, ebenso wie die Durchblutung der Finger und Zehen

### Nach 8 Stunden:

Der Kohlenstoffmonoxidspiegel im Blut sinkt auf normale Höhe  
Der Sauerstoffspiegel im Blut stabilisiert sich

### Nach 24 Stunden:

Rückgang des Herzinfarkt-Risikos

### Nach 48 Stunden:

Leistung der Sinnesorgane in Nase und Mund verbessern sich  
Die Geruchs- und Geschmacksrezeptoren arbeiten verstärkt

### Nach 2 Wochen – 3 Monate:

Der Blutkreislauf stabilisiert sich  
Die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert sich  
Lungenfunktion erhöht sich um 30%

### Nach 1 – 9 Monaten:

Rückgang von Hustenanfällen, von Verstopfung der Nasennebenhöhlen,  
Rückgang der Abgespanntheit und Kurzatmigkeit  
Das Flimmerepithel der Lunge wird wieder aufgebaut, dadurch erfolgt  
Schleimabbau und allgemeine Reinigung der Lunge und seine Verringerung  
der Infektionsgefahr.

### Nach 1 Jahr:

Das zusätzliche Koronarinsuffizienzrisiko fällt auf die Hälfte des Risikos eines Rauchers

### Nach 5 Jahren:

Das Krebsrisiko von Mund, Luft- und Speiseröhre verringert sich auf die Hälfte des Risiko eines Rauchers

### Nach 10 Jahren:

Das Lungenkrebsrisiko hat sich auf das von Nichtrauchern verringert  
Das Krebsrisiko von Mund, Luft- und Speiseröhre, Harnblase, Nieren und  
Bauchspeicheldrüse sinkt

### Nach 15 Jahren:

Das Risiko einer Koronarinsuffizienz ist so hoch wie das eines Nichtrauchers

## Wie werde ich Nichtraucher(in)?

70-80% der Raucher sind mit dem Rauchen unzufrieden und möchten aufhören. Ca. 40% aller Raucher machen jährlich allein ein Aufhörversuch.

Rauchen ist meist mit bestimmten Gewohnheiten, Situationen und Gefühlslagen eng verknüpft. Man raucht im Ausgang, nach dem Essen, beim Telefonieren oder unter Stress.

Wichtig ist es diese Gewohnheiten die mit dem Rauchen gekoppelt sind zu ändern. Auch braucht der Ex-Raucher Unterstützung durch Freunde und Familie. Daher ist es wichtig diese darauf aufmerksam zu machen, dass Sie nicht mehr rauchen. Bitten Sie Ihre Freunde und Familie, Ihnen keine Zigaretten anzubieten und nicht in Ihrer Gegenwart zu rauchen.

Das Rauchen wird häufig auch als vermeintliche Ruheinsel in der Hektik des Alltags erlebt, um endlich ein wenig Abstand vom Tagesbetrieb zu bekommen und Zeit für sich zu haben.

Wenn Sie aufhören zu Rauchen, sollten Sie nicht auf Ruhepausen und Zeit zur Erholung verzichten, sondern im Gegenteil lernen, sich ohne Zigarette zurückzuziehen und für Ruhe und Entspannung sorgen.

Bereits einfache Atemtechniken sind leicht in den Alltag zu integrieren und helfen den Nikotin-Hunger zu überbrücken.

Belohnen Sie sich nach Ablehnung einer angebotenen Zigarette, am Ende jeden Tages, den Sie nicht geraucht haben oder am Ende jeder Woche, in der Sie auf Zigaretten verzichtet haben.

Nicht mehr Rauchen ist wie der Gewinn einer Goldmedaille an der Olympiade.

Für das Portemonnaie ist der Verzicht auf die Zigarette auf jeden Fall sehr attraktiv, denn wenn jedes Päckli 5.00 Fr. kostet sparen Sie viel Geld.

## Raucherentwöhnung und Gewichtszunahme

Die mögliche Gewichtszunahme wird oft als Argument verwendet, um das Aufhören des Rauchens hinauszuschieben oder wieder einzusteigen. Vom Gesundheitsrisiko aus betrachtet ist jedoch eine Gewichtszunahme absolut zu vernachlässigen gegenüber dem Risiko des Weiterrauchens.

Pro gerauchtes Päckchen 10g weniger Fett essen (= 1 Gipfeli)

Mehr Bewegung (Sport)

Helfen das Gewicht unter Kontrolle zu halten

## Verschiedene Methoden

### Sofortiger Rauchstopp oder auf die harte Tour

Hören Sie einfach auf, von einem Tag auf den anderen.

Der sofortige Rauchstopp erfordert eine enorme Entschlusskraft und eiserne Disziplin. Während den ersten Tagen werden Sie es wegen den Entzugserscheinungen nicht leicht haben. Nikotinpflaster könne diese mildern und den Rauchstopp erleichtern

### Sanfter Rauchstopp

Beim sanften Rauchstopp soll der Raucher über längere Zeit schrittweise entwöhnt werden. Zunächst wird eine bestimmte Stunde oder Situation des Tages festgelegt, in der nicht mehr geraucht werden soll. Mit der Zeit kann die Pause zwischen 2 Zigaretten immer mehr erhöht werden. Als Unterstützung können Nikotinkaugummis eingesetzt werden.

Ueberfordern Sie sich nicht. Jede Stunde, die Sie zunächst nicht rauchen, ist ein Erfolg. Jeder Tag, den Sie ohne Zigaretten auskommen, ist eine grosse Leistung.

### Zigarillos/Pfeife

Kurzfristig gibt es auch ex-Zigarettenraucher die auf Zigarillos oder Pfeife umsteigen. Diese Methode hat den Vorteil, dass man zuerst einmal die bisherigen Gewohnheiten, etwas in der Hand oder im Mund zu haben, nicht aufgeben muss, während die Lunge vom schädlichen Rauch befreit wird. Denn das Nikotin wird aus Zigarren- oder Pfeifenrauch direkt durch die Mund- und Nasenschleimhaut resorbiert und muss nicht wie bei der Zigarette durch Inhalation des Rauches durch die Lunge aufgenommen werden. Jedoch sollte man mit der Zeit auf Zigarillos und Pfeife verzichten, denn gesund sind sie bestimmt nicht.

### Homöopathie

Die Globulis beinhalten als Wirkstoff Tabak Ihrer Zigarette in verschiedenen Potenzen (C4, C5, C7, C9, C15).

Die Kur wird mit den Globuli der niedrigsten Potenz (C4) angefangen. 3 mal täglich werden 3 Globuli unter der Zunge gelegt. Sind alle Globuli dieser Konzentration aufgebraucht, wird mit der nächsten Potenz gleichermassen fortgefahren bis zur Konzentration C9.

Anschliessend wird während 4 Wochen immer am gleichen Wochentag ein ganzes Globuli-Röhrchen C15 morgens beim Aufstehen eingenommen. Danach sollte die Kur fertig sein.

Bei heftigem Verlangen nach einer Zigarette 3 Granuli Tabakum C5 unter der Zunge legen.

Der Preis einer solchen Kur beträgt je nach Zigarettenmarke zwischen 65 Fr. und 90 Fr.

## Akkupunktur

Die Akupunktur ist eine Heilmethode der traditionellen chinesischen Medizin. Der Akupunkteur reizt mit dem Nadelstich spezifische Nerven, die Körperfunktionen regulieren, diese z.B. verstärken oder vermindern.

Bei der Raucherentwöhnung werden spezifische Nervenbahnen, die ins Suchtzentrum im Gehirn führen gelähmt.

Gerne stellen wir Ihnen eine Liste praktizierender Akupunkteure zu Verfügung.

## Literatur

Ein Buch hilft beim Aufhören:

### **„Endlich Nichtraucher“ von Allen Carr, Goldman Verlag**

Dieser Engländer, selbst lange Zeit ein starker Raucher, hat eine faszinierende und überzeugende Art, die Vorteile des Nichtrauchens zu schildern, dass man sich nach der Lektüre des Buches, sich fragt, warum man solange geraucht hat.

„Was man braucht ist eine positive Einstellung, etwas Mut, sich darauf einzulassen und das Wissen, dass nicht die ersehnte Zigarette das Leben verschönert, sondern die Freiheit, nicht nach ihr greifen zu müssen“.

(Auszug aus dem Buch)

## Nikotinzufuhr

Nikotin ist für die Entzugserscheinungen, die bei der Raucherentwöhnung auftreten verantwortlich. Diese dauern 2-3 Wochen an und werden als Unruhe, Gereiztheit oder Konzentrationsstörungen erlebt. Um diesen Entzugserscheinungen entgegenzuwirken und den Aufhörversuch zu erleichtern, werden Nikotinkaugummi, Nikotinsprays und Nikotinpflaster eingesetzt. Heute sind die meisten Produkte ohne Rezept in der Apotheke erhältlich!

### **Nikotinkaugummi:**

Die ideale Nikotinmenge wird bei langsamem, nicht zu festem Kauen freigesetzt. Bei Auftreten eines leicht pfefferartigen Geschmacks sollte der Kaugummi vorübergehend in der Bocktasche geparkt werden, bis der Geschmack nachlässt. Danach kann wieder gekaut werden (chew and park). Es wird davon abgeraten, säurehaltige Getränke (Fruchtsaft, Kaffee) unmittelbar vor oder nach Einnahme eines Kaugummi zu trinken, denn sie können die Nikotinresorption über die Mundschleimhaut verringern. Die empfohlene Maximaldosis liegt bei 30 Kaugummi à 2mg oder 20 Stück à 4mg täglich.

Die Nikotinkaugummi gibt es in zwei verschiedenen Konzentrationen 2mg und 4mg und in verschiedenen Aromen (nature, Frucht, Zitrone, Mint)

Probleme bei Nikotinkaugummi sind Magenunverträglichkeiten und Verlagerung der Abhängigkeit vom Glimmstängel auf den Kaugummi.

### **Nikotinnasenspray**

Es ist eine nikotinhaltige Lösung, aus der das Nikotin über die Nasenschleimhaut aufgenommen wird.

Am Anfang wird bei Bedarf 1-2 mal täglich 1 Sprühstoss in jedes Nasenloch gesprüht.

Leichte Reizungen der Nasenschleimhaut oder vermehrtes Niesen sind als Nebenwirkungen bekannt, geben allerdings selten Anlass zu einem Abbruch der Behandlung.

### **Nikotinpflaster**

Diese Pflaster, Nicorette und Nicotinell<sup>®</sup>, gehört zur Familie der Transdermalen therapeutischen Systeme (TTS). Der Wirkstoff Nikotin ist im Pflaster eingebettet und wird, wenn es auf der Haut geklebt wird, kontinuierlich abgegeben.

Die Pflaster gibt es in verschiedenen Stärken (1 bis 3), je nachdem wie viele Zigaretten geraucht wurden. Sie werden täglich neu appliziert, wobei die Hautstelle (z.B. Bauch oder Oberschenkel) zu wechseln ist. Mit Mefix kann das Pflaster falls nötig stärker befestigt werden.

**Mit Beginn der Anwendung von Nicorette<sup>®</sup> und Nicotinell<sup>®</sup> TTS soll das Rauchen gänzlich aufgegeben werden.**

Unerwünschte Wirkungen treten in Form von lokalen Hautirritationen auf, die jedoch durch tägliches Wechseln der Applikationsstelle vorgebeugt werden können.

### **Nikotininhalator**

Durch eine Kunststoffröhre wird eine bei Raumtemperatur gasförmige Nikotinlösung inhaliert. Das Nikotin wird durch die Mundschleimhäute aufgenommen.

### **Nikotin-Lutschtabletten und Microtabs**

Diese Tabletten werden gelutscht oder vergehen unter der Zunge innerhalb von 30 Minuten. Aus diesen Tabletten wird das Nicotin herausgelöst und von der Mundschleimhaut aufgenommen. Mit dem Tabletten kann der ehemalige Raucher seinen Bedürfnissen nach Nikotin sehr schnell und effizient nachgeben.

### **Beurteilung der verschiedenen Nikotinpräparaten**

Alle Nikotinpräparate einzeln oder in Kombination angewendet verdoppeln bis verdreifachen die Entwöhnungsraten und tragen so erheblich zu einer wirksamen Behandlung der Tabakabhängigkeit bei.

Kaugummis, Tabletten, Nasenspray und Inhalator haben eine rasche Wirkung und erweisen sich bei Rauchern mit starker Abhängigkeit als wirksamer. Hautpflaster setzen Nikotin langsamer frei und scheinen eher für weniger abhängige Raucher geeignet.

Eine sichere Methode Rückfälle zu verhindern, ist eine Kombination von Pflaster mit Kaugummis oder Nasenspray. Das Pflaster gibt kontinuierlich Nikotin ab und mildert so die Entzugserscheinungen. Wenn jedoch ein heftiges Verlangen nach einer Zigarette aufkommt, ist eine schnelle Nikotinzufuhr durch einen Kaugummi oder Nasenspray die wichtig.

Es erweist sich jedoch als illusorisch, einen Raucher durch ein Präparat alleine entwöhnen zu können. Eine freiwillige Modifizierung des Verhaltens und die Aufrechterhaltung der Motivation sind unabdingbar.

## **Medikament**

In den USA schon länger im Handel, werden die neuen Tabletten ohne Nikotin zur Raucherentwöhnung Zyban<sup>®</sup> nun auch auf dem Schweizer Markt vertrieben. Ursprünglich wurde dieses Medikament als Antidepressivum entwickelt. Es ist verschreibungspflichtig!

## **Broschüren**

In unserer Apotheke haben wir verschieden Bücher und Broschüren an Lager! Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich entsprechend beraten!!