



**BEST 4 HEALTH**

Redaktionsbüro für Medizin • Wellness • Ernährung

Layout und Text einer großen Anzeigenkampagne  
in der Apotheken-Umschau (Auflage 8,9 Millionen)  
Kunde: Pfizer GmbH

# Rauchfrei durchstarten

## Neue Therapie zur Raucherentwöhnung

Kaum noch ein Raucher, der nicht von seiner Sucht loskommen möchte. Doch der Ausstieg ist oft schwieriger als erwartet. Die gute Nachricht: Es gibt eine neue Therapie, die den Weg ebnet in eine nikotinfreie Zukunft.

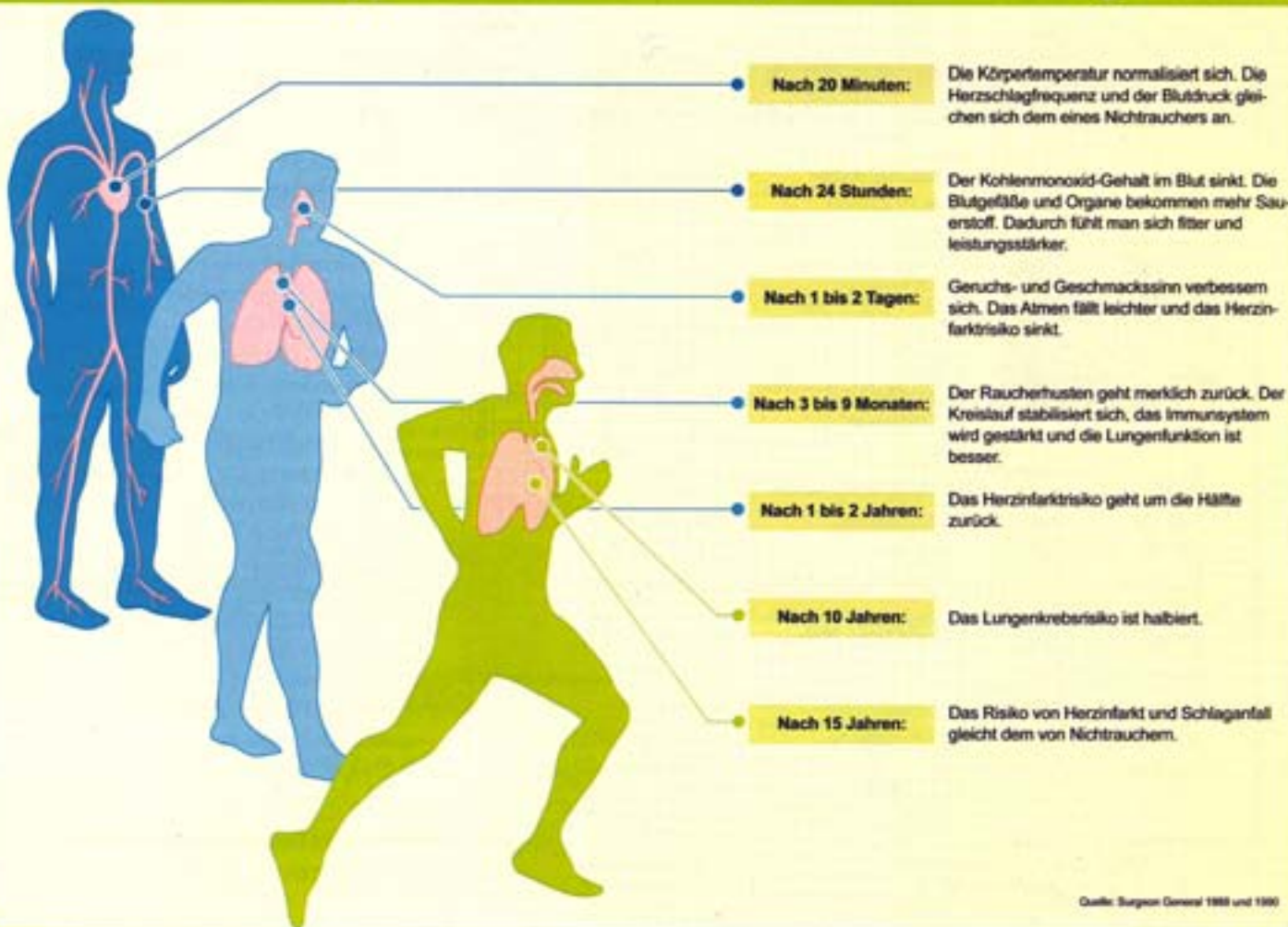
Die meisten Menschen können sich noch ziemlich genau an die erste Zigarette erinnern. Kaum einer aber weiß noch, wann sich aus der puren Lust auf

den Glimmstängel eine echte Sucht entwickelt hat. Neun Millionen Männer und fast sechs Millionen Frauen in Deutschland rauchen. Wie schädlich das ist, ist den

meisten Rauchern längst bewusst. Drei von vier würden sich deshalb lieber heute als morgen vom Qualm verabschieden. Doch die Entwöhnung fällt sehr schwer, denn

Nikotin ist eine mächtige Droge. Selbst mit eisernem Willen und Durchhaltevermögen schaffen es nur fünf Prozent der Raucher, dauerhaft aufzuhören. Doch endlich

### Nach dem Rauchstopp: So schnell treten körperliche Verbesserungen ein







**Gemeinsam klappt es bestimmt.** Wer sich erfolgreich von der Zigarette verabschieden will, sollte sich an seinen Arzt wenden

gibt es Hoffnung. Mit Hilfe vom Arzt oder Apotheker und neuer medikamentöser Unterstützung sind die Erfolgsaussichten heute besser denn je.

### Nikotin vernebelt den Kopf

Der regelmäßige Griff zur Zigarette macht vor allem körperlich abhängig. Der Hauptschuldige dafür ist schnell gefunden: Es ist das Nikotin. Das Nervengift bringt das Gehirn dazu, Glücksstoffe wie Dopamin auszuschütten. Es hellt die Stimmung auf, steigert die Konzentration, pusht die Gedächtnisleistung, mildert Anspannungen und Aggressionen. Das Tückische dabei: Die Wirkung hält nicht lange an. Denn wer dann nicht zur nächsten Zigarette greift, leidet unter Nervosität, Angst und Unruhe. Sogar Konzentrationsschwierigkeiten und depressive Verstimmungen sind möglich. Neben diesen körperlichen Symptomen spielt jedoch auch die psychische Komponente eine wichtige Rolle. So wurde gelernt, dass Rauchen ein Belohnungsgefühl auslöst und beispielsweise Stress abbaut. Zudem kommt noch die

Macht der Gewohnheit hinzu. Die Zigarette zum Kaffee ist fest einprogrammiert. Deshalb müssen bei einem Rauchstopp beide Komponenten behandelt werden.

Kein Wunder also, dass der Ausstieg so schwerfällt. Doch die gute Nachricht: Rauchen wird gelernt und kann wieder verlernt werden.

### Neue Therapie zur Raucherentwöhnung

Mittlerweile gibt es zahlreiche Methoden für Rauchstopp-Willige. Die einen versuchen es mit Nichtraucher-Büchern, andere setzen auf

alternative Verfahren wie Hypnose oder Akupunktur. Die größten Erfolgsaussichten aber, das zeigen jetzt auch aktuelle Studien, verspricht eine Kombination aus professioneller Betreuung durch Arzt oder Apotheker und moderner medikamentöser Therapie. So gibt es beispielsweise seit Anfang des Jahres eine Erfolg versprechende, speziell zur Raucherentwöhnung entwickelte Pille, die kein Nikotin enthält. Sie hilft, das Verlangen nach einer Zigarette und die Entzugssymptome zu reduzieren, um so von der Nikotinsucht loszukommen.

### Aufhören lohnt sich

All jenen, die wirklich motiviert sind, sich endgültig von der Zigarette zu verabschieden, steht eine neue Therapieoption zur Verfügung. Denn neben Teer und Nikotin inhalieren Raucher mit jedem Zug einen Gift-Cocktail aus 4000 verschiedenen Substanzen. Die Folgen sind bekannt: Krebserkrankungen, Asthma, chronische Bronchitis, früherer Eintritt in die Wechseljahre, schneller alternde Haut, Osteoporose bei Frauen, Impotenz bei Männern.

Natürlich ist allen Rauchern auch bewusst, welchen Einfluss dies auf ihre Umwelt hat. Bei anfangs gesunden Menschen kann regelmäßiges und intensives Passivrauchen zu einem Risiko führen, das dem eines Rauchers entspricht, der zehn Zigaretten am Tag qualmt. Besonders gefährdet sind Kinder. Dreijährige mit Asthma, chronischem Husten und geschwächter Lunge sind heute leider keine Seltenheit mehr. Gründe genug also, sich nun endgültig von der Zigarette zu verabschieden. Mit ärztlicher Hilfe und einer gezielten medikamentösen Therapie sind die Chancen, zum Ex-Raucher zu werden, noch nie so groß gewesen wie heute.

### So wirkt Nikotin:



**SO WIRKT NIKOTIN:** Mit jeder Zigarette erhält der Körper etwa ein Milligramm des Nervengifts. Bereits nach sieben Sekunden erreichen die ersten Nikotinmoleküle das Gehirn. Dort besetzen sie Empfangsstationen (Rezeptoren), die eigentlich gar nicht für Nikotin vorgesehen sind und beeinflussen so die Aktivität der Nervenzellen (siehe Abb. 1). Es kommt zur massenhaften Ausschüttung von Botenstoffen. Hier sei vor allem das Dopamin genannt. Es erzeugt beim Raucher ein Glücksgefühl (2). Sinkt der Dopaminspiegel wieder ab, kommt es zu Entzugssymptomen wie Müdigkeit, Konzentrationsmangel, Nervosität, Unruhe. Der Raucher greift zur nächsten Zigarette und ist im Suchtkreislauf gefangen (3).



# Jetzt ist der beste Zeitpunkt aufzuhören!

**Die Luft für Raucher wird immer dünner** - Rauchverbote in öffentlichen Gebäuden, Kneipen und Restaurants. Erschreckende Nachrichten über Krebs, Potenzprobleme und alternde Haut durch Tabakkonsum. Gründe genug, um endlich von den Zigaretten loszukommen.

Es gab Zeiten, da war die Zigarette fester Bestandteil des Kulturguts. Vor hundert Jahren zunächst ein Privileg der Elite, dann ein Freiheitssymbol für Feministinnen, bis schließlich auch Hollywood den Glimmstängel entdeckte. Humphrey Bogart sah man fast nie ohne glühende Kippe im Mundwinkel und zur Erotik einer Mar-

lene Dietrich zählte auch der rauchverschleierte Blick. Heute undenkbar. Die einst so coolen Kettenraucher in den Hollywood-Streifen sind längst von der Bildfläche verschwunden. Sogar das Gegenteil ist der Fall. Einer aktuellen Studie der amerikanischen Vereinigung der Lungenärzte zufolge, greifen nicht mehr die Helden, son-

dern nur noch die Schurken zur Fluppe. Ein Zeichen?

## Ab jetzt rauchfrei

Die Luft für Raucher wird auch hierzulande immer dünner. Auf teuren Zigarettenpackungen prangen seit Jahren Warnhinweise. Ein Berliner Geschäftsführer zahlt seinen Angestellten einen monatlichen Bonus von 100 Euro, wenn sie sich vertraglich verpflichten, auf die Qualmerei zu verzichten. Und jetzt reagiert auch der Gesetzgeber: Seit dem 1. September gelten bundesweite Rauchverbote in öffentlichen Verkehrsmitteln, Taxen und in den mehr als 500 Einrichtungen des Bundes. In Baden-Württemberg, Niedersachsen und Mecklenburg-Vorpommern ist das Rauchen bereits großflächig verboten, alle anderen Bundesländer werden nachziehen.

Die 5700 Bahnhöfe und sämtliche Züge der Deutschen Bahn sind nun absolut rauchfrei. In Kneipen und Restaurants müssen sich Raucher in spezielle Räume zurückziehen. Jugendliche unter 18 Jahren dürfen weder Zigaretten kaufen, noch in der Öffentlichkeit rauchen. Bis zu 1000 Euro Bußgeld drohen allen, die mehrfach dagegen verstoßen. Kein anderes Konsumprodukt hat einen derart rasanten Imageverfall erlebt, wie der Tabak.

Schluss mit der Qualmerei – das wünschen sich jetzt viele Raucher. Denn alle wissen: Rauchen ist ungesund: Es macht kurzatmig, lässt Pickel sprießen, sorgt verlässlich für schlechten Atem und belastet die Geldbörse. Und das ist längst nicht alles: Jede Zigarette verkürzt das Leben um 29 Minuten. 90 Prozent aller Lungenkrebsfälle wären bei einem sofortigen Rauchstopp vermeidbar. Die Haut von 30-jährigen Raucherinnen sieht rund zehn Jahre älter aus. Für Männer besonders erschreckend: Nikotinkonsum ist einer der Hauptschuldigen für Impotenz. Doch diese Hinweise alleine reichen nicht aus, denn es sind ja auch die symbolischen und sozialen Funktionen, die den Abschied von der Qualmerei so erschweren. Dazu zählen die vielen lieb gewonnenen Rituale, die mit der Zigarette zusam-



**Nichtraucherschutz in Deutschland** Nach und nach werden immer mehr Länder zu Nichtraucherzonen. Niedersachsen und Baden-Württemberg gehen mit gutem Beispiel voran. Alle anderen Länder werden folgen.

## INFO





# So können Sie rauchfrei durchstarten

## • Verhalten hinterfragen

Überlegen Sie genau, warum, wann und wo Sie zur Zigarette greifen. Wer diesen Suchtmechanismus durchschaut, hat schon einen wichtigen Schritt getan. Machen Sie sich klar, warum Sie aufhören wollen und notieren Sie dies.

## • Termin festlegen

Legen Sie ein Datum für den Schlusspunkt fest. Am besten in den nächsten zwei Wochen. Entsorgen Sie alle Zigaretten, Feuerzeuge und Aschenbecher.

## • Gemeinsam stark sein

Erzählen Sie Kollegen, Freunden und Familie, dass Sie aufhören wollen. Bitten Sie um Verständnis und Unterstützung. Tun Sie sich mit anderen Rauchstoppwilligen zusammen.

## • Professionelle Unterstützung

Nutzen Sie die Chance, Arzt und Apotheker als Verbündeten zu nehmen. Gemeinsam mit ihnen und der richtigen medikamentösen Therapie sind die Erfolgschancen am größten.

## • Lenken Sie sich ab

Treiben Sie Sport, verabreden Sie sich zum Kino, machen Sie lange Spaziergänge, meiden Sie aber Wege, auf denen Sie früher immer geraucht haben.

## • Viel trinken

Halten Sie stets ein Glas Wasser oder Saft bereit und trinken Sie mehr als üblich.



## • Keine Angst vor Gewichtszunahme

Zwei Kilo mehr sind nach dem Rauchstopp völlig normal. Der Stoffwechsel muss sich erst umstellen. Sport sowie viel Obst und Gemüse helfen dabei, das alte Gewicht zu halten.

## • Verlangen

In den ersten 48 Stunden ist die Rückfallgefahr am größten. Mit ärztlicher und medikamentöser Hilfe ist diese Phase leichter zu durchstehen. Nach zwei Wochen werden die Verlangenssacken deutlich seltener.

## • Belohnen Sie sich

Wenn Sie zwei Wochen durchgehalten haben, sollten Sie sich einen Wunsch erfüllen. Am besten von dem Geld, das Sie durch den Zigarettenverzicht gespart haben.

## • Kostenrechner

Bei einer Schachtel pro Tag entstehen in zehn Jahren Kosten von 20.000 Euro. Überlegen Sie mal, welche Wünsche Sie sich dafür schon hätten erfüllen können.

menhängen: Man steckt sich eine an, mal zur Beruhigung, mal in der Pause oder einfach nur gegen die Langeweile.

## Rauchfrei durchstarten

Wer aufhören will, muss es mit mächtigen Gegnern aufnehmen. Nikotin ist eine hochwirksame Droge. Da kann wohl jeder verstehen, dass es sehr schwierig ist, ohne professionelle Hilfe vom Glimmstängel loszukommen. Deshalb ist es wichtig, in der Vorbereitungsphase das eigene Rauchverhalten zu analysieren und sich bewusst für einen Ausstieg zu entscheiden. Wer sich dann in der Startphase mit seinem Arzt verbündet, hat die besten Chancen auf eine rauchfreie Zukunft. Einstellen müssen sich zukünftige Ex-Raucher

in der Durchhaltephase auf Begleiterscheinungen wie Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Verdauungsbeschwerden, Nervosität, Unruhe und Reizbarkeit. Das ist zwar unangenehm, aber ganz normal bei einem Nikotinentzug. Der Körper zeigt damit nämlich, dass er sich erholt. Vielen hilft es, wenn sie stets einen Zettel bei sich tragen, auf dem positiv formulierte Ziele stehen: Als Nichtraucher lebe ich länger und gesünder, kann freier atmen, bin ein gutes Vorbild für meine Kinder, rieche nicht mehr nach Qualm, sondern nach meinem neuen Parfüm

oder Aftershave, habe frischere Haut und mehr Geld in der Börse.

Wenn Sie also jetzt aufhören wollen und die Unterstützung von Ihrem Arzt erhalten, kann eine wirksame nikotinfreie Therapie Ihnen den Rauchausstieg erleichtern. Denn Ihre Motivation, professionelle Hilfe, eine medikamentöse Therapie plus Verhaltensänderung sind ein unschlagbares Quartett für Nikotinfreiheit.

Informationen von Pfizer Pharma GmbH,  
Pfizerstr. 1, 76139 Karlsruhe.  
Stand September 2007

Sie wollen schon lange mit dem Rauchen aufhören und etwas in Ihrem Leben ändern? Das ist eine wirklich gute Idee und mit der richtigen Unterstützung können Sie es schaffen. Alle Informationen rund um das Thema Rauchen und wie es endlich klappt davon loszukommen, finden Sie auf der Internetseite:

[www.rauchfrei-durchstarten.de](http://www.rauchfrei-durchstarten.de)