

## Raucher, raus aus der Suchtfalle!

### Nikotinersatz und Verhaltenstraining helfen beim Tabak-Entzug

**VON ANDREA EPPNER**

„Es ist ganz leicht, sich das Rauchen abzugewöhnen. Ich habe es schon hundert Mal geschafft.“ In dem bekannten Witz steckt viel Wahrheit. Wer das Rauchen aufgeben will, hat Mühe, sich gegen festgefahreneres Verhalten zu wehren: Wird es im Job stressig, greift man nervös zu einer beruhigenden Zigarette. Abends in der Kneipe tastet die Hand nach dem Glimmstängel zur Belohnung für den anstrengenden Tag. Wie schon Mark Twain feststellen musste, ist das Verlangen nach Nikotin oft stärker als die besten Vorsätze. Die psychoaktive Wirkung des Nervengifts im Gehirn erklärt, warum man so schwer davon loskommt.

Nach dem Genuss einer Zigarette breitet sich ein wohliges Gefühl im Körper aus. Schuld daran sind Dopamin, Serotonin, Noradrenalin und Endorphine. Diese Botenstoffe beeinflussen als Signalüberträger im Gehirn die Stimmung - freigesetzt durch die Wirkung des Nikotins.

Nur sieben Sekunden dauert es, bis der Stoff mit dem Blut ins Gehirn gelangt. Dort ahmterdenkörpereigenen Botenstoff Acetylcholin nach, dockt an so genannten Rezeptoren auf der Oberfläche von Nervenzellen an und aktiviert diese. Ständig mit Nikotin gefüttert, bildet der Körper mehr Rezeptoren. Versucht der Kettenraucher auf die gewohnte Dosis zu verzichten, wird er nervös und reizbar - Entzugserscheinungen, weil zu viele Rezeptoren unbesetzt bleiben.

Doch gibt es in der ersten

Zeit der Abstinenz Hilfe, die Sucht zu überwinden. Ob als Kaugummi, Pflaster, Tablette oder Nasenspray- wer Nikotin zu sich nimmt, muss nicht gleichzeitig gegen das gewohnte Verhalten und die Entzugserscheinungen kämpfen. „Nikotinpflaster sollte man mindestens sechs Wochen lang und in höchster Dosierung verwenden“, erklärt Professor Pál Bölcskei vom Institut für Raucherentwöhnung in Bayern. „So lange, bis man sich seiner Sache sicher ist.“ Nikotinkaugummi und -tabletten helfen gegen das plötzliche Verlangen. Sie wirken schon in rund 20 Minuten. Pflaster brauchen deutlich länger, müssen aber nur einmal täglich aufgeklebt werden.

Wirkstoffe wie Bupropion können eine Alternative sein. Spätestens „wenn die Kollegen Geld für Zigaretten sammeln, um Sie ertragen zu können“, meint Bölcskei lachend. Raucher, die es ausprobiert haben, berichten oft über ein Ekelgefühl gegen Zigaretten. Die meisten anderen Wirkstoffe gegen die Nikotinsucht sind in Europa nicht zugelassen. Nur Vareniclin könnte schon bald bei uns auf den Markt kommen. Die Studien sind vielversprechend.

## Inhaltsstoffe im Zigarettenrauch

- ✿ **Nikotin:** stärkstes pflanzliches Gift aus der Tabakpflanze *Nicotiana tabacum*; schon rund 60 **bis** 70 Milligramm sind tödlich
- ✿ **Benzpyren und Nitrosamine:** im Zigarettenruß enthalten; hochgradig krebserregend
- ✿ **Arsen, Chrom und Cadmium:** Schwermetalle, erbgut- und fruchtschädigend
- ✿ **Kohlenmonoxid:** Atemgift; führt zu einer chronischen Sauerstoffunterversorgung des Organismus
- ✿ **Blausäure:** blockiert die Zellatmung, 60 Milligramm sind tödlich
- ✿ **Polonium-210:** radioaktiv; Auslöser für die bei Rauchern verstärkt auftretende myeloische Leukämie

Doch trotz Nikotinpflaster und -kaugummi bleibt die Gier nach der nächsten Zigarette. Denn auch wenn die Zahl der Nikotinrezeptoren nach längerer Abstinenz wieder zurückgeht - ein so genanntes „Suchtgedächtnis“ bleibt. Der Grund ist das Belohnungszentrum im Gehirn, der Nucleus accumbens. Dieser Nervenknoten verbindet Handlungen mit Gefühlen. So wird das Rauchen einer Zigarette mit dem angenehmen Gefühl danach verknüpft.

Die Aversionstherapie versucht diese Verbindung zu lösen. Wer vom Glimmstängel loskommen will, muss dabei so viele Zigaretten rauchen, bis ihm übel wird. Manche halten auch nach dem Inhalieren den Atem an. Statt der gewohnten Belohnung folgt nun ein negatives Gefühl. Die Verknüpfung im Gehirn wird gelöst. Der Erfolg der Behandlung gibt der Theorie zwar Recht, doch ist die Therapie umstritten. „Wegen der starken Nebenwirkungen wird sie nur noch selten angewandt“, erklärt Christian Schütz von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Bonn.

Experten empfehlen stattdessen ein Verhaltenstraining. In Einzel- oder Gruppensitzungen lernen die Teilnehmer, auf die Zigaretten zu verzichten. Besonders erfolgreich ist die Kombination von psychologischer Beratung und Nikotinersatztherapie. Ob Hypnose und Homöopathie bei der Raucherentwöhnung helfen, ist noch nicht ausreichend untersucht. Auf Akupunktur sollte man jedoch nicht setzen - sonst ergeht es einem wie Mark Twain.

---

Hilfe auf dem Weg zum Nichtraucher gibt es bei der Sucht-Hotline München (Tel. **089/28 28 22**).