

✠ SERIE

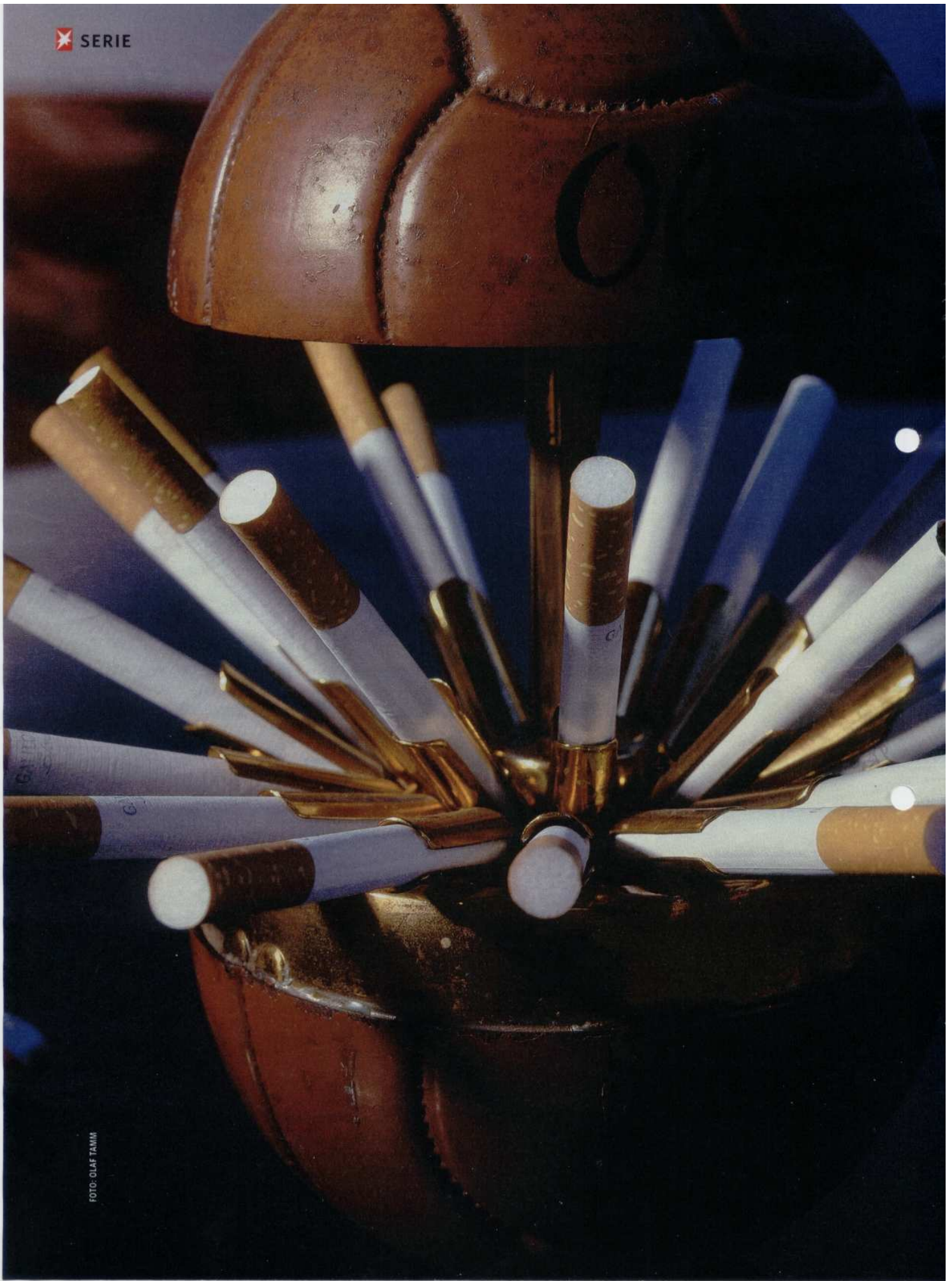


FOTO: OLAF TAMMI



# • Leben ohne den blauen Dunst

20 Millionen Deutsche rauchen. Jeder zweite von ihnen will eigentlich aufhören. Doch der **Ausstieg** fällt schwer. Denn Nikotin macht abhängig, und für die Entwöhnung brauchen Raucher Hilfe



*Immer auf Kippe:*  
26 Jahre lang sog sich  
Johannes Steinhübel den  
Qualm in seine Lungen





**Unanständig:**  
Wenn Steinhübel  
bei Ausflügen  
mit seiner Tochter  
rauchte, kassierte  
er böse Blicke

Von **ANIKA GEISLER** und **VEIT METTE** (Fotos)

**E**igentlich hatte es Johannes Steinhübel schon lange satt. Immer diese Angst: Habe ich noch genügend Zigaretten dabei? Die Blicke der Passanten, wenn er mit Kinderwagen und Kippe an ihnen vorbeiging. Und der Gedanke: Irgendwie haben die ja recht. Aus Rücksicht auf seine Freundin Susanne und die kleine Tochter Lilli rauchte Steinhübel zu Hause nur noch auf dem Balkon oder auf dem zugigen Dachboden. Und wenn er mit Lilli auf dem Spielplatz war, versteckte er sich mit der Zigarette hinter einer Hecke, damit die Kinder ihn nicht sahen.

26 Jahre lang hatte sich der 45-Jährige aus Kassel den Qualm in die Lungen gesogen, in Spitzenzeiten war er auf drei Schachteln am Tag gekommen. Sicher, als Susanne mit Lilli schwanger war, hatte er darüber nachgedacht aufzuhören, die Idee aber schnell wieder verworfen. Dann, zur Geburt, hatte er es sich wieder vorgenommen. Aber er schaffte es nicht: Der Stress mit der Neugeborenen und der Schlafmangel waren zu viel. Steinhübel nahm Elternzeit, um viel bei Lilli zu sein, nutzte aber jede Gelegenheit zum Qualmen. „Die Erste rauchte ich frühmorgens,

direkt nach dem Aufstehen, oft friierend auf dem Dachboden“, erinnert er sich. „Bis zum Frühstück genehmigte ich mir dort noch zwei weitere Zigaretten, dann war mein Nikotinspiegel erst einmal hochgefahren. Ich wusste, dass Susanne sich ärgert, wenn ich mich mit der Qualmwolke, die mich umwehte, noch mal zu Lilli und ihr ins Bett kuschelte.“ Getan hat er es trotzdem.

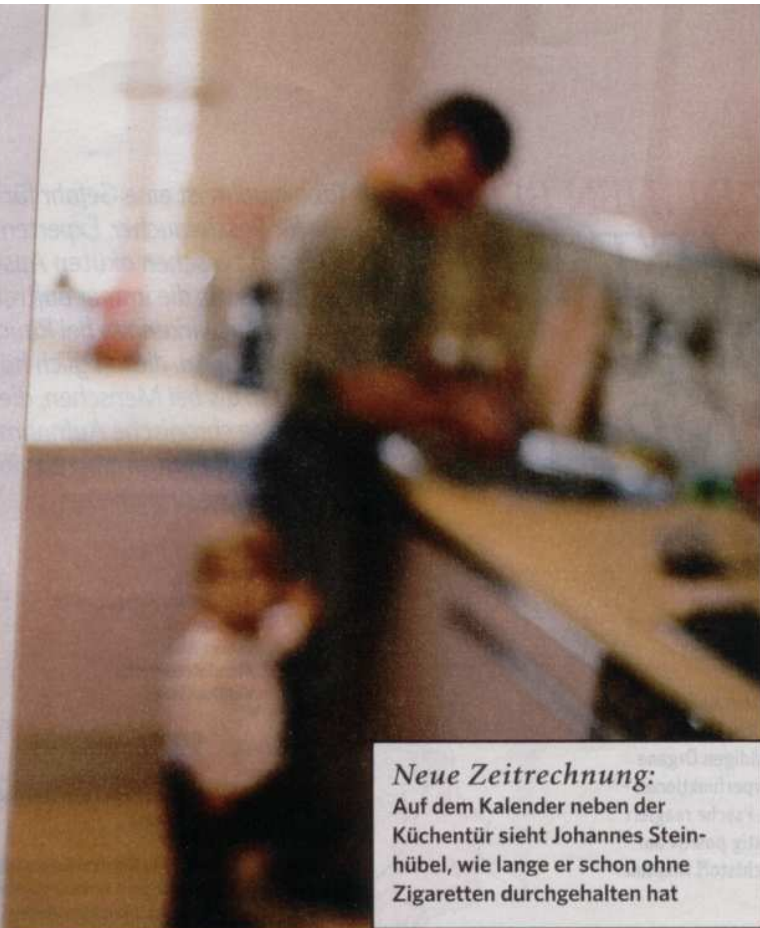
**JOHANNES STEINHÜBEL** war einer von rund 20 Millionen Rauchern in Deutschland. Eines von 20 Millionen Opfern einer Droge, deren Gefährlichkeit erst in den vergangenen Jahren mit Macht ins öffentliche Bewusstsein gerückt ist. Bewiesen ist: Rauchen verursacht mehr als ein Dutzend unterschiedliche Krebsarten sowie Schlag-

anfälle und Herzinfarkte, dazu Asthma und Diabetes, Unfruchtbarkeit und Impotenz, Haarausfall und Faltenbildung (siehe Infografik Seite 116). Jedes Jahr sterben 110 000 bis 140 000 Deutsche an den Folgen des Tabakkonsums – das sind pro Tag 300 bis 380 Tote. Jede Zigarette verkürzt die Lebenserwartung eines Rauchers um fünfeneinhalb bis 29 Minuten, je nach Einstiegsalter, Geschlecht und Intensität des Rauchens. Insgesamt büßt ein notorischer Nikotinkonsument durchschnittlich 20 Jahre seiner Lebenserwartung ein. Und er trägt den Schaden nicht allein: Die volkswirtschaftlichen Kosten, die etwa durch Arbeitsausfälle, Krankheiten und geringere Lebenserwartung und Todesfälle entstehen, liegen nach Berechnungen des Hamburger Wirtschaftswissenschaftlers Michael Adams bei jährlich 55 Milliarden Euro.

## Der Lohn für den Ausstieg

Schon wenige Minuten **nach der letzten Zigarette** fängt der Körper eines Ex-Rauchers an, sich zu erholen:





**Neue Zeitrechnung:**  
Auf dem Kalender neben der  
Küchentür sieht Johannes Steinhilber,  
wie lange er schon ohne  
Zigaretten durchgehalten hat

Die ersten Belege für einen Zusammenhang von Tabakkonsum und lebensgefährlichen Krankheiten tauchten Ende der 30er Jahre auf. Damals galten Zigaretten als schick, als Zeichen von Intellektualität oder Männlichkeit, die frühen Warnungen verhalten nahezu unbeachtet. Knapp 70 Jahre später hingegen sind die Raucher in der Defensive: Quer durch die Vereinigten Staaten gilt das Qualmen als Charakterchwäche, als schlechte Angewohnheit von Verlierern und Proleten. In New York City, wo Bürgermeister und Ex-Raucher Michael Bloomberg besonders hart durchgreift, müssen Angestellte oder Restaurantgäste zum Quarzen bei Wind und Wetter auf die Straße. Und seit dem Jahresanfang kann man in Deutschland ähnliche Szenen beobachten. Wer in Gaststätten oder öffentlichen Gebäuden pafft, muss in vielen Bundesländern bis zu meh-

renen hundert Euro Strafe zahlen. An den meisten Schulen und in etlichen Firmen herrscht Rauchverbot. Auf den Bahnsteigen müssen Reisende mit ihren Zigaretten in ein kleines, auf den Boden gemaltes Karree treten, und an einigen Flughäfen gibt es gläserne Raucherhäuschen mit Dunstabzugshauben.

**RUND DIE HÄLFTE DER RAUCHER** möchte aufhören. Nach einer aktuellen Forsa-Umfrage im Auftrag des *stern* wollen es 39 Prozent noch in diesem Jahr probieren. Aber so leicht solche Entschlüsse zu treffen sind

– sie durchzuhalten ist schwer. 63 Prozent der Raucher haben nach der *stern*-Umfrage schon vergeblich versucht, vom Nikotin loszukommen. Der Grund des Scheiterns: 80 Prozent aller Raucher sind abhängig von Nikotin, jener Substanz in Zigaretten, die süchtig macht.

In der Tabakpflanze dient Nikotin dem Schutz vor Insekten. Es gehört zu den giftigsten Pflanzenstoffen überhaupt, für ein Kleinkind ist die Dosis aus einer verschluckten Zigarette tödlich. Wird Nikotin inhaliert, manipuliert es das sogenannte Belohnungssystem im Gehirn: Innerhalb von zehn Sekunden gelangt das Gift über den Blutkreislauf in unsere Steuerzentrale und dockt dort an speziellen Rezeptoren von Nervenzellen an. Über mehrere Zwischenschritte bewirkt es eine verstärkte Ausschüttung des Botenstoffs Dopamin, der für gute Gefühle sorgt. Weitere Botenstoffe sind dafür verantwortlich, dass die Aufnahme von Nikotin beruhigen und entspannen kann, dass sie die Aufmerksamkeit anregt, die Konzentration erhöht und den Hunger dämpft.

Nikotin kann sehr schnell süchtig machen, manchmal schon innerhalb weniger

## „Die Erste rauchte ich frühmorgens, oft frierend auf dem Dachboden“

Wochen. Denn sobald ein Mensch regelmäßig raucht, nimmt die Zahl der speziellen Andock-Rezeptoren zu: Das Gehirn meldet schneller einen vermeintlichen Mangel des Wohlfühl-Botenstoffs Dopamin. Wird dem Körper dann nicht regelmäßig Nikotin zugeführt, fehlt dem Gehirn der sonst von dem Gift ausgelöste Belohnungsmechanismus. Es kommt zu Entzugssymptomen wie Unruhe, Verstimmung, Aggressivität und Schlaflosigkeit bis hin zu Depressionen. Die Versuchung, sich eine Zigarette anzustecken, ist gewaltig – aber jede weitere Kippe verlängert die Abhängigkeit. →

### nach 20 Minuten

Puls und Blutdruck sinken; Hände und Füße werden besser durchblutet und wärmer

### nach 8 bis 12 Stunden

Der Kohlenmonoxidspiegel im Blut sinkt, der Sauerstoffspiegel steigt

### nach 1 Tag

Das Herzinfarktrisiko beginnt leicht zu sinken



Johannes Steinhübel probierte seine erste Selbstgedrehte bei einer Schulfete. Der Rauch kratzte im Hals, er musste husten, ein besonders tolles Gefühl hatte er nicht. „Ich wollte einfach einer von den Großen, von den Coolen sein“, sagt er. Heutzutage beginnen Jugendliche im Schnitt mit 13 bis 14 Jahren mit dem Rauchen. Schon in der Gruppe der 12- und 13-Jährigen raucht jeder Zehnte. „Die meisten Jugendlichen fangen damit an, weil aus der Umgebung Verführungsreize angeboten werden“, sagt Anil Batra, Psychiatrieprofessor und Suchtexperte an der Universitätsklinik Tübingen. „Für viele ist es sozial attraktiv zu rauchen, weil sie zu einer Gruppe dazugehören wollen.“ Rauchen gilt als Eintrittskarte in die Erwachsenenwelt. Die Werbung zeigt Raucher als besonders selbstbewusste, begehrenswerte oder freiheitsliebende Menschen. Dass der legendäre Marlboro-Cowboy im wirklichen Leben an Lungenkrebs starb, wissen die wenigsten.

**OB UND WIE SCHNELL** jemand zum süchtigen Raucher wird, hängt auch von der neurobiologischen Konstellation des Einzelnen ab. Also davon, wie sehr sein Gehirn auf Nikotin anspringt. Johannes Steinhübels Gehirn etwa reagierte schnell auf den Suchtstoff, gewöhnte sich an ihn und verlangte nach mehr. „Mit 18 beherrschte ich das Zigarettenrehen perfekt, eine Rotphase an der Ampel reichte, um eine neue zu bauen“, sagt er. „Später kaufte ich mir Schachteln, ich kam auf eine am Tag. Und einige Jahre danach brauchte ich drei Schachteln pro Tag und besorgte die Fluppen stangenweise.“

Mediziner definieren Tabakabhängigkeit als chronische Krankheit. Die wichtigsten Symptome sind:

- der starke Wunsch oder Drang zu rauchen;
- die Toleranzentwicklung, also das Phänomen, dass immer höhere Dosen erforderlich sind, um eine Wirkung zu erzielen;

**nach 2 Tagen**

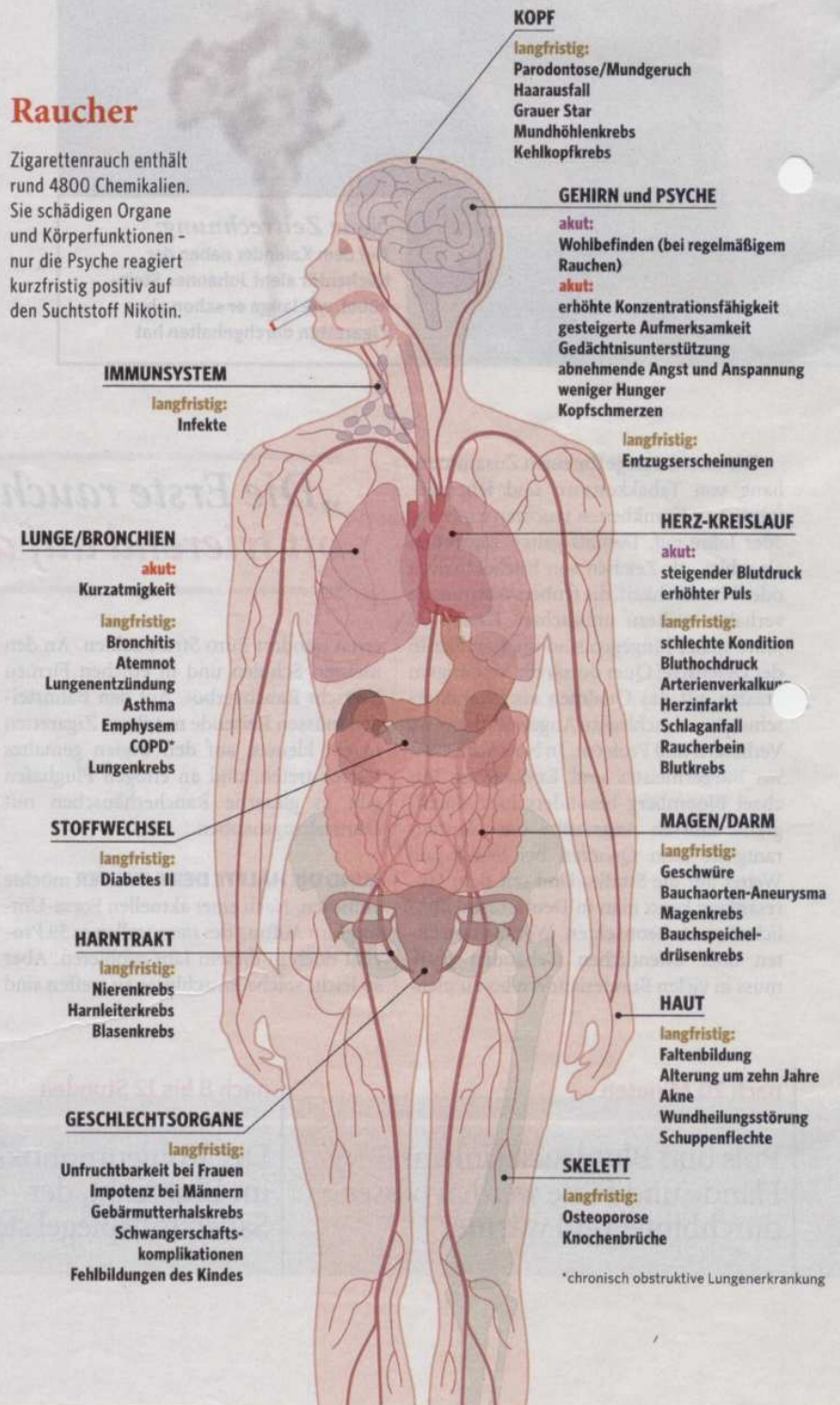
Der Geruchssinn und der Geschmackssinn verfeinern sich

# AUF EINEN BLICK GIFT FÜR DEN KÖRPER

Tabakqualm ist eine Gefahr für Raucher wie für Passivraucher. Experten unterscheiden zwischen **akuten** Auswirkungen bei Rauchern, die immer auftreten, und **akuten** Auswirkungen bei Rauchern oder Passivrauchern, die lediglich häufiger auftreten als bei Menschen, die qualmfrei leben. Die chronische Aufnahme von Rauch erhöht **langfristig** das Risiko für viele schwere Krankheiten

## Raucher

Zigarettenrauch enthält rund 4800 Chemikalien. Sie schädigen Organe und Körperfunktionen - nur die Psyche reagiert kurzfristig positiv auf den Suchtstoff Nikotin.





## Passivraucher

Zu Hause oder am Arbeitsplatz werden Millionen Menschen regelmäßig von Rauchern eingeebelt. Dadurch leidet die Gesundheit der Betroffenen. Jährlich sterben in Deutschland 3300 Nichtraucher an den Folgen des Tabakqualms.

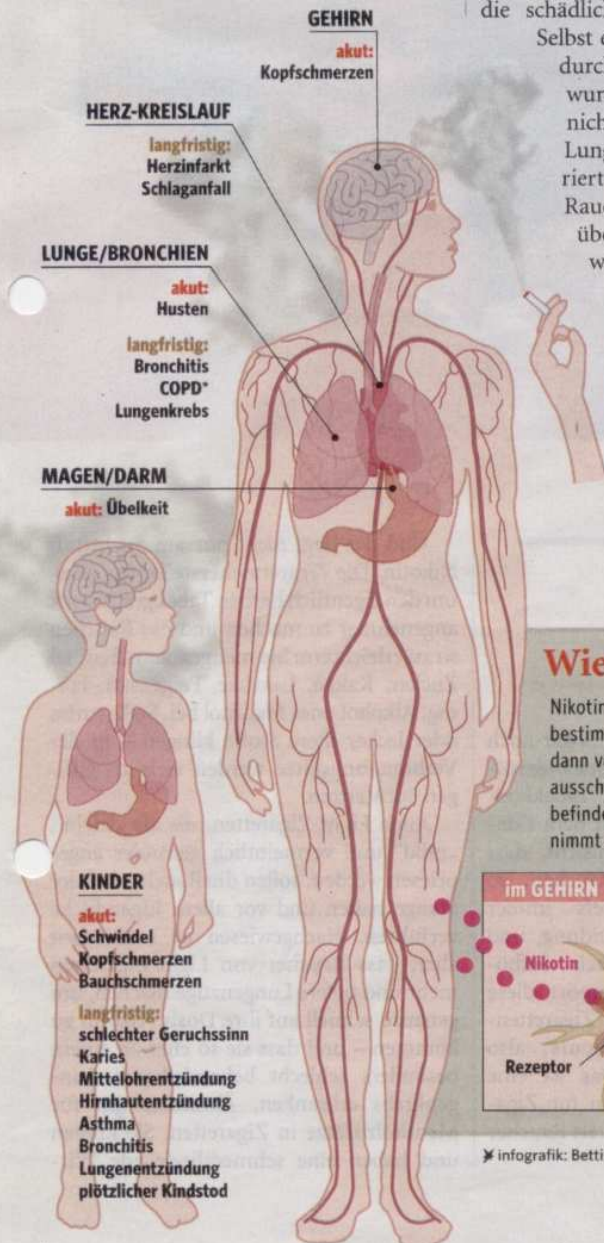
- die eingeschränkte Kontrolle über Beginn, Beendigung und Menge des Konsums;
- körperliche Entzugserscheinungen, wenn man nicht oder weniger raucht;
- die Vernachlässigung anderer Aktivitäten zugunsten des Konsums;
- das Weiterrachen, obwohl man über die schädlichen Folgen Bescheid weiß.

Selbst eine schwere Erkrankung, die durch das Rauchen verursacht wurde, kann oft die Abhängigkeit nicht besiegen: 40 Prozent aller Lungenkrebspatienten, die operiert wurden, und 70 Prozent aller Raucher, die einen Herzinfarkt überlebt haben, fangen doch wieder an.

zerstört und vergiftet. Wer täglich eine Schachtel raucht, verklebt seine Bronchien im Jahr mit einer Tasse Teer. Zudem enthält Tabakrauch etwa 4800 Chemikalien. Dazu gehören Arsen, Ammoniak, Benzol, Blei, Cadmium, Blausäure, Formaldehyd und das radioaktive Polonium. „In den vergangenen Jahren konnten die Forscher immer mehr Inhaltsstoffe identifizieren und bewerten“, sagt Martina Pötschke-Langer, Leiterin des WHO-Kollaborationszentrums für Tabakkontrolle am Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg. „Über 70 Substanzen davon sind krebserregend oder stehen zumindest im Verdacht, bösartige Tumore zu verursachen.“

Und zwar nicht nur bei denjenigen, die selbst inhalieren – sondern auch bei Passivrauchern. Jedes Jahr erliegen in Deutschland 260 Nichtraucher, die den blauen Dunst von Partnern oder Arbeitskollegen ertragen müssen, einem Lungentumor; insgesamt 3300 Passivraucher sterben jährlich an den Folgen des Tabakrauchs. Eine Frau, die mit einem Raucher liiert ist, →

**DAS NIKOTIN** ist schuld daran, dass Raucher die Finger nicht mehr von den Zigaretten lassen können – während die Vielzahl der anderen Stoffe im Tabak ihre Organe



## Wie Zigaretten sucht entsteht

Nikotin dockt an spezielle Rezeptoren bestimmter Nervenzellen an, die dann vermehrt den Botenstoff Dopamin ausschütten. Der sorgt für Wohlbefinden. Durch regelmäßiges Rauchen nimmt die Zahl der Rezeptoren zu -

der Bedarf an Nikotin steigt, und das Gehirn meldet einen vermeintlichen Mangel an dem Wohlgefühl-Botenstoff Dopamin. Folge: Der Raucher greift immer wieder zur Zigarette, um unangenehme Entzugssymptome gar nicht erst aufkommen zu lassen.



✂ infografik: Bettina Müller Text und Recherche: Anika Geisler

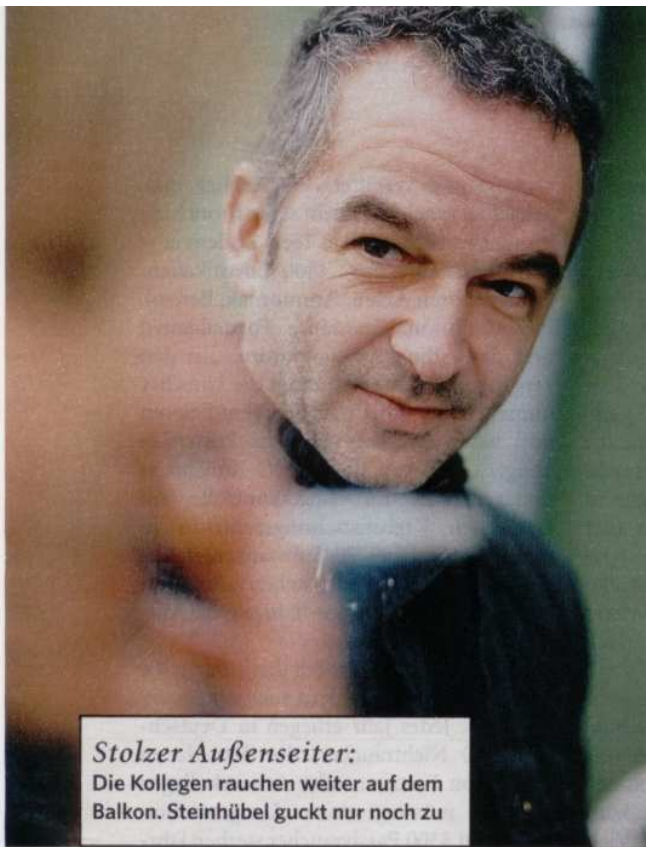
### nach 2 Wochen bis 3 Monaten

Die Lungenfunktion erholt sich, und der Kreislauf stabilisiert sich

### nach 1 bis 9 Monaten

Husten und Kurzatmigkeit nehmen ab; die Lungen werden gereinigt; die Infektionsgefahr verringert sich; Energiereserven werden mobilisiert





**Neue Nähe:**  
Steinkübels Lebensgefährtin Susanne ist glücklich, dass er nicht mehr nach Qualm riecht



**Stolzer Außenseiter:**  
Die Kollegen rauchen weiter auf dem Balkon. Steinhübel guckt nur noch zu

## „Ich will endlich frei sein, frei von dieser Knechtschaft“

hat ein 20 Prozent erhöhtes Risiko, Lungenkrebs zu bekommen; ein Mann, der von seiner Partnerin eingenebelt wird, sogar ein 30 Prozent höheres. Kinder von Rauchern leiden häufiger an Asthma und Mittelohrentzündungen. Und es besteht der Verdacht, dass sie auch häufiger an Lymphknotenkrebs und Gehirntumoren erkranken. 60 Säuglinge sterben jedes Jahr wegen Tabakrauch am plötzlichen Kindstod.

**DIE HERSTELLER** von Tabakprodukten wissen um die lebensgefährliche und suchterzeugende Wirkung ihrer Produkte. Inzwischen können sie die Zusammenhänge auch nicht mehr leugnen, wie sie es

über Jahrzehnte getan haben. Sogar noch im Jahr 1994 schworen Vorstandsvorsitzende von amerikanischen Tabakkonzernen bei einer Anhörung vor dem Kongress, sie seien nicht der Ansicht, dass Nikotin abhängig mache. Rauchen, so behaupteten die Firmenchefs immer wieder, sei eine freie Entscheidung, und jeder Raucher könne einfach aufhören. Johannes Steinhübel empört diese Scheinheiligkeit: „Auf meiner Zigarettenpackung stand ‚Liberté toujours‘, also ‚immerdauernde Freiheit‘. Das ist eine Frechheit, so etwas als Slogan für Zigaretten zu nehmen. Frei bin ich als Raucher definitiv nicht.“

Und das liegt nicht nur am Suchtstoff Nikotin. Die Zigarettenhersteller tun alles, um den eigentlich herben Tabakgeschmack angenehmer zu machen und das Rauchen so zu erleichtern: Sie mengen zum Beispiel Zucker, Kakao, Lakritze, Feigensaft, Honig, Alkohol oder Menthol bei. So harmlos oder lecker diese Stoffe klingen – in der Verbrennungshitze werden viele zu giftigen Substanzen.

Auch Light-Zigaretten, die als „leicht“, „mild“ und vermeintlich gesünder angepriesen werden, sollen die Raucher bei der Stange halten und vor allem Jugendliche verführen. Nachgewiesen ist inzwischen aber, dass Raucher von Light-Zigaretten mehr und tiefere Lungenzüge machen, um genauso schnell auf ihre Dosis Nikotin zu kommen – und dass sie so eher an einem besonders schlecht behandelbaren Lungenkrebs erkranken. Ähnliches gilt für Mentholzusätze in Zigaretten: Sie kühlen und haben eine schmerzlindernde Wir-

### nach 1 Jahr

Das Risiko für einen Sauerstoffmangel des Herzmuskels hat sich halbiert

### nach 5 Jahren

Das Lungenkrebsrisiko ist auf fast die Hälfte gesunken; das Risiko für Mundhöhlen- und Speiseröhrenkrebs hat sich halbiert; das Herzinfarkttrisiko nimmt ab jetzt deutlich ab



# TEST

## WIE SÜCHTIG SIND SIE NACH NIKOTIN?

Der **Fagerström-Test**, so benannt nach seinem schwedischen Entwickler, ermittelt den Grad der Abhängigkeit eines Rauchers

### WANN NACH DEM AUFWACHEN RAUCHEN SIE IHRE ERSTE ZIGARETTE?

- Innerhalb von 5 Minuten  **3 Punkte**  
 6 bis 30 Minuten  **2 Punkte**  
 31 bis 60 Minuten  **1 Punkt**  
 nach mehr als 60 Min.  **0 Punkte**

### FÄLLT ES IHNEN SCHWER, AN ORTEN, AN DENEN DAS RAUCHEN VERBOTEN IST, NICHT ZU RAUCHEN?

- Ja  **1 Punkt**  
 Nein  **0 Punkte**

### AUF WELCHE ZIGARETTE WÜRDEN SIE NICHT VERZICHTEN WOLLEN?

- Die erste am Morgen  **1 Punkt**  
 <eine> andere  **0 Punkte**

### WIE VIELE ZIGARETTEN RAUCHEN SIE IM ALLGEMEINEN PRO TAG?

- 1 bis 10  **0 Punkte**  
 11 bis 20  **1 Punkt**  
 21 bis 30  **2 Punkte**  
 31 und mehr  **3 Punkte**

### RAUCHEN SIE AM FRÜHEN MORGEN IM ALLGEMEINEN MEHR ALS AM REST DES TAGES?

- Ja  **1 Punkt**  
 Nein  **0 Punkte**

### KOMMT ES VOR, DASS SIE RAUCHEN, WENN SIE KRANK SIND UND TAGSÜBER IM BETT BLEIBEN MÜSSEN?

- Ja  **1 Punkt**  
 Nein  **0 Punkte**

GESAMTPUNKTZAHL \_\_\_\_\_

Die Auflösung finden Sie auf Seite 123

kung, sodass der Qualm in den Bronchien leichter zu ertragen ist. Das führt aber letztlich dazu, dass tiefere und längere Atemzüge gemacht werden und der Rauch länger in der Lunge bleibt.

**DER MIX AUS** Geschmacksverbesserung und Gehirnmanipulation lockt die Raucher so weit in die Falle, dass sie kaum eine Chance haben, von heute auf morgen wieder herauszukommen. „Entschlüsse, die nicht wirklich vorbereitet oder psychologisch begleitet werden, bringen meist wenig“, sagt Anil Batra, der an der Tübinger Universitätsklinik eine Raucherentwöhnungssprechstunde aufgebaut hat. Nur drei Prozent der Aufhörwilligen schaffen mit einer Hauruckaktion den Ausstieg.

Deshalb wird eine Vielzahl von Methoden und Hilfsmitteln in Apotheken, Seminaren und Büchern angepriesen (siehe Methodencheck Seite 120). Die Kombination aus Nikotinersatz (etwa mit Pflastern oder Kaugummis) oder Medikamenten plus begleitender Verhaltenstherapie in Kursen zeigt die besten Erfolgsquoten: In der Tübinger Raucherentwöhnungssprechstunde von Anil Batra sind nach einem Jahr noch 30 Prozent der ehemaligen Teilnehmer clean, meist durch eine ebensolche Kombination. Verschiedene andere Kombi-Konzepte kommen immerhin auf 6 bis 19 Prozent. Weil das vergleichsweise gute Werte sind, beteiligen sich auch die Krankenkassen: Die meisten von ihnen übernehmen bei Verhaltenstherapien 60 bis 80 Prozent der Kurskosten, gute Adressen in der Nähe kann man beim Deutschen Krebsforschungszentrum oder der BZgA erfragen (siehe Servicekasten Seite 122).

Die Mehrheit der Experten empfiehlt die sogenannte Schlusspunktmethode für den Ausstieg: Der Raucher legt einen Tag fest, an dem er sich die letzte Zigarette genehmigt. „Damit haben wir die besseren Erfahrungen gemacht“, sagt Anil Batra. Die Reduktionsmethode, bei der der Raucher nach und nach die Menge der Zigaretten minimiert, brächte langfristig schlechtere Ergebnisse.

**AUCH JOHANNES STEINHÜBEL** entschied sich für die Schlusspunktmethode. Den letzten Schub gab ihm ein Zeitungsartikel über einen Raucherentwöhnungskurs. Er meldete sich sofort bei der Suchttherapeutin Petra Kronibus in Kassel an, die pro Jahr etwa 100 Raucher entwöhnt. „Beim ersten Treffen sollte jeder sein →





**Belohnung:**  
Vom Geld, das er durchs Nicht-rauchen sparte, gönnte sich Johannes Steinhübel eine Massage mit heißen Steinen

ganz persönliches Motto bestimmen, warum er aufhören will“, sagt Johannes Steinhübel. „Ich schrieb auf: Ich will endlich frei sein, frei von dieser Knechtschaft.“

Als ersten rauchfreien Tag legte Johannes Steinhübel den 13. November fest. „In den letzten Tagen davor kam die Angst“, sagt er. „Angst, ob das Pflaster schnell genug wirkt. Angst, ob ich den Schmach aushalte. Angst, ob ich gereizt bin und ungerecht zu Lilli.“ Die allerletzte Zigarette zündete er – wie jeden Abend – auf dem Dachboden an. „Ich habe sie genossen, extra langsam gezogen, mit dem Rauch gespielt“, sagt er. Danach stopfte er den Aschenbecher mitsamt den Kippen der letzten Tage in den Müll und steckte die halb volle Schachtel und alle Feuerzeuge in die Handtasche seiner Freundin – für ihre rauchenden Kollegen.

Es begann ein Leben ohne Zigaretten. In den ersten Tagen spürte Steinhübel den Schmach regelmäßig und heftig, trotz des aufgeklebten Nikotinpflasters auf seiner Schulter. Er wusste: Diese Pflaster geben zwar Nikotin an den Körper ab und mildern die Entzugserscheinungen, allerdings ist die Dosis geringer. Den Unterschied merkte Steinhübel durchaus. Er lenkte sich ab, unternahm mehr Spaziergänge mit seiner Tochter und machte autogenes Training. Abends ging er früh ins Bett, um →

## METHODENCHECK RAUCHER- ENTWÖHNUNG

Pillen, Pflaster, Coaching – Dutzende von Therapien sollen helfen, vom Nikotin loszukommen. Lesen Sie hier, wie **die wichtigsten Verfahren** funktionieren – und ob ihre Wirkung belegt ist

### AKUPUNKTUR

**DAS VERFAHREN** stammt aus der traditionellen chinesischen Medizin: Ein Therapeut pikt Nadeln in spezielle, angeblich „energetisch“ bedeutsame Punkte des Körpers, die auch bei Akupressur, Lasertherapie, Elektrostimulation behandelt werden. Bisher konnte nicht nachgewiesen werden, dass Akupunktur bei der Raucherentwöhnung mehr Wirkung erzielt als eine Scheinbehandlung (Placebo).

### AVERSIONSTHERAPIE

**ÜBERSETZT** heißt das: Rauchen bis zum Abwinken. Alle paar Sekunden muss der Raucher an der Zigarette ziehen, auch wenn er dabei gar keinen Genuss mehr verspürt. Der Nikotinkonsum soll so im Gehirn mit einer unangenehmen Erfahrung verknüpft und die Abhängigkeit überwunden werden. Bis auf einige Indizien belegen aktuelle Studien derzeit aber nicht, dass diese Methode zum Erfolg führt.

### BUPROPION („ZYBAN“)

**NIKOTINENTZUG** führt bei manchen Rauchern zu Depressionen. Das Antidepressivum Bupropion könnte deshalb

helfen, diese Art der Entzugserscheinung zu lindern. Zudem wird vermutet, dass die Substanz in bestimmte neuronale Mechanismen der Nikotinabhängigkeit eingreift und diese blockiert. Die Erfolgsrate von Bupropion liegt bei mittleren bis starken Rauchern bei neun Prozent. Eine Kombination mit einem Nikotinpflaster scheint die Erfolgsquote zu erhöhen. Selten kommt es zu Nebenwirkungen wie Krämpfen. Zudem wurden unter der Einnahme von Zyban vermehrt psychiatrische Nebenwirkungen wie Angstzustände, Depressionen und Suizidversuche beobachtet.

### ENTWÖHNUNGSKURSE (VERHALTENSTHERAPIE, COACHING)

**DIE VERHALTENSTHERAPEUTISCHE** Begleitung eines Entwöhnungsversuchs ist deutlich effektiver als eine einmalige Beratung beim Arzt. In Gemeinschaftskursen oder Einzelstunden analysieren die Betroffenen, warum und in welchen Situationen sie rauchen. Zusammen mit dem Therapeuten trainieren sie Bewältigungsstrategien und alternative Verhaltensweisen, die sie anwenden können, wenn der Schmach drängt und die Ent-

nach 10 Jahren

Das Lungenkrebsrisiko ist nicht mehr höher als beim Nichtraucher; die Risiken für andere Krebsarten sinken weiter



zugssymptome sie fast wieder zur Zigarette greifen lassen. Je intensiver sich die verhaltenstherapeutische Begleitung gestaltet, desto höher ist die Erfolgsrate. Sie liegt ohne weitere Hilfsmittel bei bis zu zehn Prozent. Bei einer Kombination von Verhaltenstherapie mit Nikotinersatz oder Medikamenten schaffen 6 bis 19 Prozent den Ausstieg, bei einigen Kursen sind es sogar rund 30 Prozent.

## HYPNOSE

**ES KONNTE** bei diesem Verfahren generell keine Wirksamkeit nachgewiesen werden, die über den Placebo-Effekt hinausgeht. Allerdings wird diese vom verstorbenen Nichtraucher guru Allen Carr empfohlene Methode auch in Kliniken angeboten, die sie mit einer intensiven psychotherapeutischen Beratung verbinden – und die Erfolge vorweisen können.

## KURZBERATUNG BEIM ARZT

**WENN EIN ARZT** einen Patienten bei einer Routineuntersuchung auf das Rauchen anspricht und ihn über Aufhörmöglichkeiten aufklärt, erhöht sich die Anzahl der Raucher, die für sechs Monate stoppen. 40 Prozent der Angesprochenen unternehmen zumindest einen Versuch. Allerdings: Je häufiger der Doktor nachfragt, desto weniger wirksam wird sein Eingreifen.

## NIKOTINERSATZ

**ALLE DARREICHUNGSFORMEN** (Pflaster, Kaugummis, Lutschtabletten, Inhalatoren, Nasensprays) scheinen gleich wirksam zu sein. Für welche sich der Raucher entscheidet, sollte von seinen persönlichen Vorlieben abhängen. Wird ein Nikotinersatz-Präparat allein angewendet, beträgt die Erfolgsquote fünf Prozent. In Verbindung mit intensiver verhaltenstherapeutischer Unter-



### Kauen statt Paffen:

In Entwöhnungskursen lernen die Teilnehmer, bei Schmachtt zu Obst, Gemüse oder Bonbons zu greifen

### Kleben statt Quarzen:

Besonders effektiv sind Nikotin-pflaster in Kombination mit einer Verhaltenstherapie

stützung steigen die Werte deutlich (siehe „Entwöhnungskurse“).

## SCHLUSSPUNKT-METHODE/REDUKTIONSMETHODE

**DIE MEISTEN THERAPEUTEN** raten aufgrund ihrer Erfahrung zur sogenannten Schlusspunkt-methode: Der Raucher legt einen Tag fest, an dem er aufhören will, und raucht bis dahin normal weiter. Bei der sogenannten Reduktionsmethode, die die Wissenschaftler weniger favorisieren, vermindert der Raucher nach und nach die Zahl seiner Zigaretten.

## VARENICLIN („CHAMPIX“)

**DIESE SUBSTANZ** stimuliert im Gehirn die speziellen Rezeptoren, an denen normalerweise das Nikotin andockt, und täuscht damit dessen Anwesenheit vor.

Gleichzeitig unterbindet sie den Kick durch die Zufuhr von Nikotin aus Zigaretten. Im Vergleich zu dem Versuch, ganz ohne Pharmahilfe aufzuhören, verdreifacht das Präparat die Erfolgsquote. Knapp ein Drittel der Raucher, die das Präparat nehmen, klagen über Übelkeit. Derzeit wird unter Wissenschaftlern diskutiert, ob eine der schwerwiegendsten Nebenwirkungen eine erhöhte Selbstmordneigung sein könnte. Bisher steht nicht fest, ob das Medikament selbst die Gemütsveränderungen verursacht oder ob der Nikotinentzug dafür verantwortlich ist.

## WILLENSKRAFT

**VON DEN RAUCHERN**, die mit einer spontanen Hauruckmethode aufhören und ihre Sucht mit alleiniger Willensstärke besiegen wollen, schaffen es drei Prozent, langfristig clean zu bleiben.

### nach 15 Jahren:

Das Risiko, einen Sauerstoffmangel am Herzmuskel zu erleiden, ist nicht mehr höher als bei einem Menschen, der lebenslang nie geraucht hat



gar nicht erst in Versuchung zu kommen, wieder zur Zigarette zu greifen.

Am dritten Tag traute sich Steinhübel schon zu den rauchenden Kollegen in die Werbeagentur, wo er auch während der Elternzeit hin und wieder Aufträge zu erledigen hatte. An den Tagen vier bis sechs meistert er ein Wochenende mit seinen Tauchkumpels. Während einer der anderen rauchte, lutschte Steinhübel Bonbons und kaute Karotten.

**TAG ZWÖLF:** Steinhübel besuchte seine Schwester – die letzte Raucherin in der Familie. Zum ersten Mal fiel ihm der Qualmgeruch in ihrem Haus auf. „Es hat mich fast ein wenig geekelt“, sagt er, „so war es also auch mal in meiner Wohnung!“ Am selben Abend kam es zur ersten Krise: Seine Tochter hatte schlechte Laune, Steinhübel war genervt und giftete grundlos seine Freundin an. „Ich glaube, wenn ich in der Situation eine Zigarette gehabt hätte – ich hätte sie geraucht“, gibt er zu.

Anil Batra hat Risikofaktoren identifiziert, die einen Ex-Raucher wieder aus der Bahn werfen können: ein weiterrauchender Partner gehört dazu, ebenso Kollegen, die nichts vom Ausstieg wissen – und vor denen man sich folglich bei einem Rückfall auch nicht blamiert. Und der Genuss von Alkohol. „Das Über-Ich ist alkohol-löslich – das heißt, unter Alkoholeinfluss gehen die guten Vorsätze verloren“, sagt er. Die Erfahrungen der Suchttherapeutin Petra Kronibus zeigen: Ex-Raucher, die für sich keine alternativen Strategien finden, was sie in bestimmten Situationen anderes machen können als zu qualmen, werden häufig rückfällig. Sie ist für alle Teilnehmer ihrer Kurse jederzeit telefonisch erreichbar – auch nach der letzten der sechs Sitzungen. „In den ersten drei Monaten ist die Rückfallgefahr am höchsten“, sagt sie. Sie zitiert den Spruch einer Teilnehmerin: „Nicht rauchen ist erst einmal nicht so schwierig – das Schwierige ist, nicht wieder anzufangen.“

Wie sehr bestimmte Situationen früher mit einer Zigarette zu Ritualen wurden, die sich unbewusst ins Gehirn eingebrannt haben, fiel Johannes Steinhübel in der dritten rauchfreien Woche auf: Als er auf seinem ehemaligen Raucherbalkon zu Hause die Lichterkette anbrachte. Als er bei seinem Freund Joschi in der Kfz-Werkstatt am Espresso-Automaten stand, an dem sie sich früher immer zusammen eine angezündet hatten. Aber sogar die Weihnachtsfeier seiner Agentur überstand Johannes Steinhübel gut. „Es war schon komisch,

**BERATUNG:**

● **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

Ostmerheimer Straße 220  
51109 Köln  
Beratungstelefon: 01805/31 31 31  
(Mo.-Do. 10-22 Uhr, Fr.-So. 10-18 Uhr;  
in der Regel 14 Cent/Min.)  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Bietet 15 bis 20 Minuten lange telefonische Beratungsgespräche; sehr gute, kostenlose Broschüren (Rauchstopp allgemein, in der Schwangerschaft, nach der Geburt, bei Jugendlichen, am Arbeitsplatz, Infos für Eltern von rauchenden Kindern); Adressen für gute Entwöhnungskurse in Ihrer Nähe

● **DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM (DKFZ)**

Im Neuenheimer Feld 280  
69120 Heidelberg  
Rauchertelefon: 06221/42 42 00  
(Mo.-Fr. 14-18 Uhr)  
[www.tabakkontrolle.de](http://www.tabakkontrolle.de)

Telefonische Beratung für Raucher, Ex-Raucher und Angehörige; bietet u. a. Adressen von Entwöhnungskursen in Ihrer Nähe. Auf der Internetseite finden Sie fundierte Hintergrundinformationen zu Themen wie Rauchen, Passivrauchen, Tabakentwöhnung etc.

**BÜCHER:**

● **ANIL BATRA, GERHARD BUCHKREMER:**



„NICHTRAUCHEN!  
ERFOLGREICH  
AUSSTEIGEN IN  
SECHS SCHRITTEN“  
Verlag W. Kohlhammer,  
2006, 17,80 Euro  
Ratgeberbuch mit  
vielen Hintergrund-

informationen und praktischen Anleitungen zur Entwöhnung. Batra ist einer der führenden deutschen Zigarettensucht-Experten

● **ALLEN CARR:**

„ENDLICH NICHTRAUCHER!“  
Mosaik bei Goldmann,  
1992, 8 Euro  
Weltbestseller des ehemals kettenrauchenden Wirtschaftsprüfers Carr, der inzwischen selbst an Lungenkrebs verstorben ist. Seine Methode: sich

die Überflüssigkeit des Rauchens klar machen und die Willenskraft stählen

● **BJÖRN ERICHSEN:**  
„AUFERSTANDEN AUS DER ASCHE“



Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2007, 8,95 Euro  
Das Buch entstand aus einem Online-Tagebuch, das der Journalist auf [www.stern.de](http://www.stern.de) führte, als er mit dem Rauchen aufhörte. Er berichtet

u. a. von Versuchungen und Verlangensattacken sowie Hochgefühlen und sportlichen Erfolgen

● **STEFAN FRÄDRICH:**  
„RAUCHFREI GLÜCKLICH“

Compact Verlag München, 2007, 9,80 Euro  
Gut zu lesender Entwöhnungsratgeber mit interessanten Informationen, u. a. über Passivrauchen, Zusatzstoffe in Zigaretten oder Light-Zigaretten

● **PETER LINDINGER:**  
„NICHT RAUCHEN UND TROTZDEM SCHLANK“  
Fischer Taschenbuch Verlag, 2000, 6,90 Euro

Der Autor, Psychologe und Ex-Raucher versucht, vor allem all jenen die Angst zu nehmen, die fürchten, nach dem Rauchstopp dick zu werden

**ONLINE-ENTWÖHNUNGSHILFEN:**

[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)  
Kostenloser Online-Coach der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), der bei einem Rauchstopp durch tägliche Motivations-E-Mails und allgemeine Informationen zum Rauchen unterstützt  
[www.xx-well.de](http://www.xx-well.de)

Kostenpflichtiger, optisch ansprechender Online-Coach (39,90 Euro) mit vielen Informationen rund um die Entwöhnung, der den Rauchstoppwilligen mit täglichen E-Mails motiviert

**MEHR INFORMATION:**

[www.stern.de/sucht](http://www.stern.de/sucht)  
Rauchen in der Schwangerschaft – wie Tabakqualm dem ungeborenen Kind schadet



# „Es fiel mir viel leichter, als ich es mir vorgestellt habe“

nicht mit den Kollegen vor die Tür zu gehen“, sagt er. „Aber irgendwie auch entspannt.“ Zumal er langsam merkte, dass sein Körper ihm die Abstinenz dankte: Er schafft es wieder, der Straßenbahn hinterherzusprinten – früher hätte er auf halber Strecke aufgeben müssen.

Tatsächlich lässt sich nach der allerletzten Zigarette ziemlich genau berechnen, in welcher Zeit sich die Organe und Körperfunktionen wieder regenerieren (siehe Zeitleiste ab Seite 114): Nach 20 Minuten werden die Hände und Füße wieder besser durchblutet und wärmer; nach zwei Tagen nehmen der Geruchs- und der Geschmackssinn wieder zu; und nach zwei Wochen verbessert sich bereits die Lungenfunktion. Das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, ist allerdings erst nach zehn Jahren nicht mehr höher als das eines Nichtraucherers.

Bis heute, zwei Monate nach seinem Rauchstopp, hat Steinhübel über 200 Euro Zigarettengeld gespart. Davon hat er sich eine Massage gegönnt und seine Freundin und seine Tochter zum Essen eingeladen. „Ich soll mich belohnen, habe ich im Kurs gelernt, für die Verzeitsleistung, die ich gerade erbringe“, sagt er. Inzwischen ist der Entwöhnungskurs vorbei, auch die Nikotinpflaster braucht der Ex-Raucher nicht mehr. Er hat vier Kilo zugenommen, weil er mehr isst als vorher – aber das stört ihn nicht.

Wenn er auf die vergangenen Wochen zurückblickt, fragt er sich, warum er den Entzug nicht schon früher gewagt hat. „Es fiel mir viel leichter aufzuhören, als ich es mir vorgestellt habe“, sagt er. „Inzwischen bemitleide ich die frierenden Raucher vor den Kneipen und Bürogebäuden nur noch. Wenn ich durch ihren Qualm gehe, spüre ich nichts, keinen Schmach, kein Verlangen, gar nichts.“ Trotzdem ist er weiter auf der Hut. Offiziell gelten Ex-Raucher erst nach einem Jahr Abstinenz als Nichtraucher. Er beherzigt den Rat seiner Kursleiterin und hebt seine Unterlagen auf. „Sie hat uns gewarnt: Ein Rückfall kann immer passieren“, sagt er. Dann soll er sich sein Motto vom ersten Treffen noch mal angucken: „Ich will endlich frei sein, frei von dieser Knechtschaft.“

## AUFLÖSUNG DES TESTS VON SEITE 119

**0–2 Punkte:** Ihr Ergebnis zeigt, dass Sie nur gering von Tabak abhängig sind. Sie rauchen wenig oder nur bei besonderen Gelegenheiten. Trotzdem sollten Sie künftig ganz auf Zigaretten verzichten. Sie haben gute Chancen, das Rauchen sein zu lassen.

**3–5 Punkte:** Ihr Ergebnis spricht für eine mittlere Abhängigkeit. Dieses Abhängigkeitsstadium geht auch mit einer höheren Rückfallwahrscheinlichkeit bei einem Rauchstopp einher. Es ist ratsam, dass Sie eine Entwöhnungsbroschüre oder ein Buch zur Unterstützung zu Rate ziehen und dass Sie regelmäßig einen Entwöhnungskurs besuchen. Auch könnte die medikamentöse Unterstüt-

zung – wie etwa mit Nikotinersatz-Präparaten – hilfreich sein.

**6–7 Punkte:** Bei Ihnen liegt eine ausgeprägte Abhängigkeit vor. Bei einem Rauchstopp werden vermutlich Entzugssymptome wie Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Nervosität oder gesteigerter Appetit auftreten. In einem Entwöhnungskurs lernen Sie, wie Sie mit Entzugssymptomen umgehen und was Sie tun können, um nicht rückfällig zu werden. Eine medikamentöse Unterstützung mit Nikotinersatz-Präparaten oder verschreibungspflichtigen Arzneien hilft, die Entzugssymptome zu mildern.

**8–10 Punkte:** Sie sind extrem stark von Tabak abhängig – aber Sie können Ihre Sucht überwinden. Bei Ihnen ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass bei einem Rauchstopp Entzugssymptome wie Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Nervosität oder gesteigerter Appetit auftreten. Lassen Sie sich davon aber nicht entmutigen: Beherrigen Sie die Ratschläge in Anti-Rauch-Broschüren, -Büchern oder -Online-Coachings. Melden Sie sich bei einem Entwöhnungskurs an. Und lassen Sie sich von einem Arzt über Nikotinersatz-Präparate und andere Medikamente zur Abmilderung der Entzugssymptome beraten.

## LESEN SIE IN DER NÄCHSTEN WOCHE:

**CANNABIS UND PARTYDROGEN**  
Erst seit Kurzem warnen Ärzte, dass die weiche Droge Cannabis härtere Folgen haben kann als früher angenommen. Was Jugendlichen bei massivem Konsum droht, welche Therapien sie wieder von Cannabis und Ecstasy abbringen können, zeigt der

nächste Teil der Serie. Lesen Sie dort außerdem: Wie finden Junkies zurück ins Leben? Was taugt die „Kokain-Impfung“?



In den Wochen darauf folgen:

### Alltag extrem

Kaufen, Arbeiten, Sex ohne Limit – wenn Menschen die Kontrolle über sich selbst verlieren

### Medikamente

Wie der Segen zum Fluch wird – für fast zwei Millionen Patienten endet die Medikamententherapie in der Abhängigkeit

### Magersucht

Was Essstörungen mit klassischen Abhängigkeiten verbindet – und wie man aus der Hungerfalle herauskommt

### Alkohol

Wie Ethanol den Körper erobert, wodurch Alkoholiker sich befreien können – und welche Rolle ihre Partner spielen

### Computerspiele

Vom Sog der virtuellen Welt – wann wird der Online-Spaß gefährlich?

Unterschätztes Risiko: Wer zu viele Joints raucht, kann ernststen Schaden nehmen