

Newsletter – Dezember 2005

„Nie wieder Zigaretten rauchen!“

Alle Jahre wieder ein neuer Vorsatz....

2,3 Millionen Menschen greifen in Österreich regelmäßig zur Zigarette. Das sind 36 Prozent der Männer und 23 Prozent der Frauen. Der Anteil jugendlicher Raucher steigt ständig. Hier fällt vor allem auf, dass auch immer mehr Mädchen regelmäßig rauchen. Ein Drittel aller Herz-Kreislaufkrankungen und fast 90 Prozent der Lungenkarzinome werden durch Rauchen verursacht.



Eine Multicenterstudie (2001) ergab, dass drei Viertel aller Raucher den ernsthaften Wunsch hegen, mit dem Rauchen aufzuhören. Aus dieser Studie geht hervor, dass 90 Prozent der 430 diagnostizierten Raucher entsprechend den ICD 10-Kriterien eine Nikotinabhängigkeit aufweisen. Mehr als ein Drittel der Raucher - mehr Frauen als Männer - gibt an, zur Stressbewältigung zu rauchen. Ein Viertel der Tabakkonsumenten raucht, um die Stimmung zu verbessern, und etwa 20 Prozent greifen wegen Langeweile zur Zigarette. Für 20 Prozent der Frauen und fünf Prozent der Männer stellt Rauchen eine Art „Appetitzügler“ dar.

Mit dem Thema „Rauchen – Nichtraucher“ befassen sich eine Heerschar an Psychologen, Ärzten, Therapeuten, „selbsternannten Wundergurus“ sowie eine Vielzahl an „schlauem und weniger schlaun“ Büchern. Und trotzdem die Ex-Raucher-Gemeinde wird immer größer: 15 Prozent, das sind 1,2 Millionen Österreicher, die sich früher mehr oder weniger leidenschaftlich der Droge Zigarette hingeeben haben – jetzt aber sind sie frei vom Rauchen und sparen viel Geld ohne Steuerberater. Rauchen und Steuern, wie das? Der Finanzminister ist der überwiegende Nutznießer des „kleinen Lasters“ Zigaretten rauchen. Über Tabaksteuer, Umsatzsteuer und ein paar anderen Steuern geht der größte Anteil (über 75 Prozent) der Ausgaben an die Staatskasse. Wer z.B. zwei Packungen Marlboro pro Tag raucht, hat innerhalb von ein paar Jahren die Summe von EUR 10.000,-- Steuern bezahlt (Österreichischer Steuerverein).

Noch ein Nachteil der Zigarette: Viele Raucherinnen geben monatlich ein kleines Vermögen für Anti-Faltencremes aus. Eigentlich könnten Sie sich das Geld sparen, weil der Rauchstopp die einfachste Methode ist, um den Teint strahlender und frischer aussehen zu lassen. Raucher haben etwa zehnmal mehr Falten als Nichtraucher. Die Hautfarbe und Falten haben einen nicht unerheblichen Einfluss darauf, wie Menschen einander beurteilen - vor allem, was das Alter angeht. Es gleicht einer Katastrophe, wenn eine 30-jährige Frau auf 50 geschätzt wird. Natürlich hängt das Hautbild auch vom Alter und der Vererbung ab, aber Umweltfaktoren wie Rauchen und Sonne spielen eine entscheidende Rolle. Die typische Raucherhaut ist grau, blass und faltig. Natürlich gibt es auch Nichtraucher mit ungesunder Gesichtsfarbe, aber bei Rauchern ist das vier bis fünf Mal häufiger zu sehen. Durch das Rauchen wird Kollagen schneller ab- und langsamer aufgebaut. Kollagen ist für die Elastizität der Haut verantwortlich.

Wieder fit nach der Raucherkarriere: Der Körper dankt es einem, wenn man die Finger von den Zigaretten lässt. Erstaunlich schnell kehrt die körperliche Fitness wieder zurück. Nur die Lunge braucht extrem lange, bis sie sich einigermaßen von den Raucherstrapazen erholen kann.

Bereits nach 20 Minuten sinken Blutdruck, Körpertemperatur und Herzschlagfrequenz auf gleiche Werte wie bei einem Nichtraucher. Nach 24 Stunden sinkt das Risiko, einen plötzlichen Herztod zu erleiden. Nach 48 Stunden normalisieren sich Geruchs- und Geschmackssinn. Nach drei Monaten verbessert sich die Durchblutung, und die Lungenkapazität erhöht sich um bis zu 30 Prozent. Nach einem Jahr sinkt das Risiko einer Herzkranzgefäß-Erkrankung auf die Hälfte. Nach zwei Jahren ist das Risiko für Krebserkrankungen der Mundhöhle nur noch halb so groß wie das eines Rauchers. Nach zehn Jahren ist das Lungenkrebsrisiko so gering wie das jedes Nichtrauchers. Nach ungefähr 15 Jahren befindet sich der Organismus auf einem Level, als ob er nie geraucht hätte.

Aufhören macht Sinn und wird durch Erfolge belohnt - aber es braucht Unterstützung. Denn Rauchen ist eine Sucht. Eine Sucht, die dann auftritt, wenn der Lust-Rezeptor im Gehirn das „Match“ gegen die Vernunft gewinnt. Gegen die Vernunft, die mit den bitteren Tatsachen konfrontiert wird. Jeder zweite Raucher wird irgendwann an den Folgen der Sucht sterben. Schlaganfälle sind bei Rauchern um fünf Mal häufiger als bei Nichtrauchern. Jährlich sterben laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) rund fünf Millionen Menschen an den Folgen von Tabakkonsum. Tendenz steigend: Bis 2020 sollen es zehn Millionen sein. Weltweit gibt es derzeit rund 1,3 Milliarden Raucher.

Immerhin 80 Prozent aller Raucher versuchen irgendwann einmal, spontan dem Qualm ein Ende zu setzen. Häufig schieben Süchtige den Aufhörtermin aber Tag für Tag hinaus und demoralisieren sich damit selbst. Dementsprechend sind die Erfolgsquoten dieser Art, die Raucherkarriere zu beenden, äußerst gering. Der Spontanentschluss, das Rauchen aufzugeben, führt nur bei einem bis fünf Prozent der Raucher zur langfristigen Abstinenz. Liegt dem Spontanentschluss ein ärztlicher Ratschlag zu Grunde, kann er ohne jede Form von Therapie bei immerhin fünf Prozent der Raucher erfolgreich sein.

Viele Raucher haben irgendwo in ihrer Wohnung einen Ratgeber zum Abschied von der Zigarette. Selbsthilfebücher, die versuchen, den Leser zu schockieren oder zu belehren, verfehlen meistens ihr Ziel. Ergänzend zu einer anderen Therapie oder als verhaltenstherapeutische Handbücher machen sie durchaus Sinn. Mit Hilfe verhaltenstherapeutischer Selbsthilfebücher werden immerhin zwischen 15 und 20 Prozent aller Raucher abstinent.

Das Ende der Raucherkarriere fordert Körper und Geist: Klar ist, dass bei der Tabakabhängigkeit sowohl körperliche als auch psychische Faktoren zählen. Professionelle Kombinationsbehandlungen aus Verhaltens- und medikamentöser Therapie sowie einer Rückfallsprophylaxe sind deshalb die erfolgversprechendsten Ansätze.

***Ein gesegnetes Weihnachtsfest und ein gutes Neues Jahr 2006
wünschen
Prim. Dr. med. Olaf Rossiwall und sein Team***

Ausblick/Veranstaltungen Jänner 2006

- **Newsletter – Jänner 2006**
Essstörungen
- **Jeden Donnerstag 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatlinik**
laufend ambulanter und stationärer Therapieeinstieg möglich

Kontakt: EMCO-Privatlinik; Martin-Hell-Straße 7-11; 5422 Bad Dürrenberg
Institut für Psychosomatik
Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall
MMag^a. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902
e-mail: office@diepsychologin.info

□ MMag^a. Annemarie Pleininger