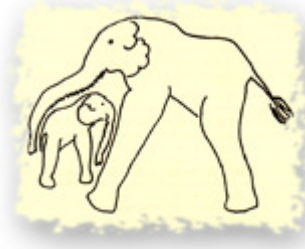


## 15. Sequenz: Nikotinsucht



*Felszeichnung bei Ain Sarsaf, Algerien. Etwa 4'000 v.Chr. Aus: L. Frobenius: Die afrikanischen Felsbilder. Akademische Druck- und Verlagsanstalt, Graz 1965*

Von der Mutter geschützt, fühlt sich der kleine Elefant sicher und geborgen. Die Steinzeitsammler erkannten die Bedeutung des Aufgehoben- und Geborgenseins bei Mutter und Familie.

### ***Lieber genießen wie die Sammler***

#### **Aus der Geschichte**

"Die Eingeborenen Westindiens füllten Mund, Rachen und den ganzen Kopf mit Rauch und Dampf, um mit der Zeit so voll und toll zu werden, dass sie umfielen und wie die unvernünftigen Tiere dalagen, als wenn sie besinnungslos und tot wären." Girolamo Benzoni, in: "De rebus oceanicis et de orbe novo decades", von Pedro Martyr, 1533 veröffentlicht in Basel.

Die akute Toxizität des Nikotins wurde schon 40 Jahre nach dem ersten Kontakt von Christoph Kolumbus auf Guanahani im Jahre 1492 sehr schön beschrieben. Die chronischen Schäden wurden erst viel später bekannt, so zum Beispiel 1761 der Zusammenhang zwischen dem Rauchen und dem Auftreten bestimmter Krebskrankheiten.

#### **Praxis-Beispiel**

Der 64-jährige Tramführer rauchte seit der Rekrutenschule zwanzig und zuletzt sogar vierzig Zigaretten pro Tag. Nach einem Herzinfarkt vor vier Jahren hatte er weitergeraucht. Vor zwei Jahren erfolgte eine Operation der Beinarterien wegen zunehmenden Schmerzen in den Beinen nach kurzen Gehstrecken (Schaufensterkrankheit). Wegen chronischem Husten und mehrmaligem blutigem Auswurf ging er vor drei Monaten zu seinem Hausarzt. Das Röntgenbild der Lunge zeigte eine Verschattung, und im Auswurf konnten Zellen eines bösartigen Tumors nachgewiesen werden. Eine Operation war nicht möglich. Eine tumorhemmende Chemotherapie ergab über mehrere Wochen keine Besserung. Drei Monate später starb der Patient an einer Lungenblutung.

#### **Besprechung**

Der Süchtige versucht, ein unersättliches Verlangen mit ungeeigneten Mitteln zu stillen. Einerseits ist eine primär angelegte Tendenz, andererseits eine Störung der Entwicklung mit vielfältigen möglichen Ursachen zu vermuten. Vielleicht liegen sie in einem Zukurzkommen in den ersten Lebensmonaten und -jahren, indem der Wunsch und Bedarf nach Geborgenheit und Zuwendung nicht oder nur über materielle Ersatzbefriedigungen erfüllt werden konnte. Vielleicht sind sie aber auch im Gegenteil Folge einer Überbehütung und fehlender Herausforderungen. Sie können zur Ich-Schwäche führen, die es zum Beispiel schwierig macht, dem Gruppendruck zu widerstehen. Vielleicht ist es aber auch die in unserer modernen Gesellschaft oft fehlende spirituelle Dimension (20. und 22. Sequenz), der latente Stress (21. Sequenz) oder die soziale Vereinsamung (17. Sequenz), die viele in die eine oder andere Form des Suchtverhaltens treibt.

Wir wissen nicht, ob unsere Jäger- und Sammler-Vorfahren ebenfalls Süchte entwickelten. Wahrscheinlich war dieses Phänomen damals jedenfalls weniger zerstörerisch. Das Geborgensein in der Obhut einer über mehrere Jahre stillenden Mutter, das stete Umgebensein von der Klein- und Gross-Sippe sowie die Notwendigkeit, sich schon früh den Anforderungen des Lebens stellen zu müssen, dürfte der Entwicklung von Süchten vorgebeugt haben.

Stellvertretend für die breite Suchtproblematik in unserer modernen Zivilisation soll im Folgenden nur die Nikotinsucht besprochen werden: In der Schweiz rauchten im Jahre 2008 27% der 14-65-jährigen Wohnbevölkerung (24% der Frauen, 30% der Männer). 19% sind tägliche, 8% sind nicht täglich Rauchende. Am meisten Personen rauchen mit 38% in der Altersklasse der 20-bis 24-Jährigen (Frauen 36%, Männer 40% (aus 20 Sekunden zum Nachdenken der Schweizerischen Krebsliga, siehe Literatur).

Rauchende sterben durchschnittlich 13-14 Jahre früher als Nichtraucher. In der Schweiz werden jährlich mehr als 9'000 Sterbefälle dem Rauchen zugeschrieben. Das sind jeden Tag 25 vorzeitige Todesfälle. Je 41% dieser tabakbedingten Todesfälle werden verursacht durch Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, 18% durch Atemwegserkrankungen. Die wichtigsten Einzeltodesursachen sind Lungenkrebs (27%), Krankheiten der Herz-Kranzgefässe (17%) und chronisch obstruktive Lungenerkrankungen (15%).

Hinzu kommt noch die Entwicklung von Krebsen an den Lippen und in der Mundhöhle, im Schlund und in der Speiseröhre, im Kehlkopf, in der Bauchspeicheldrüse und in der Harnblase. Sie alle können ebenfalls mit dem Tabakmissbrauch zusammenhängen. Bei der schwangeren Frau führt das Rauchen zu einem verlangsamten Wachstum des Fötus, zu einer Zunahme der Fehlgeburten und Missbildungen sowie zu Entwicklungs- und Verhaltensstörungen beim Kind. Wenn Vater oder Mutter geraucht haben, hat das Kind zudem im Erwachsenenalter ein deutlich erhöhtes Krebsrisiko.

Die sozialen Kosten des Rauchens inklusive Gesundheitskosten in der Schweiz wurden für das Jahr 1998 auf rund 10 Milliarden Franken geschätzt. Dabei belaufen sich die direkten Kosten für Behandlung auf 1,2 Milliarden Franken. Die indirekten Kosten (Produktionsverlust) durch Tod, Invalidität und verlorene Arbeitskraft betragen 3,8 Milliarden Franken. Hinzu kommen noch die Kosten für das menschliche Leid durch Erkrankungen und vorzeitigen Tod in der Höhe von 5 Milliarden Franken. Nicht berücksichtigt sind dabei die durch Passivrauchen bedingten Kosten. Durch die Tabaksteuer werden vom Bund nur zwei Milliarden Franken eingenommen. Alle diese Daten sind der Broschüre: 20 Sekunden zum Nachdenken der Schweizerischen Krebsliga entnommen (siehe Literatur).

Die genannten gesundheitlichen Schädigungen durch das Rauchen erfolgen durch die verschiedenen Komponenten des Zigarettenrauchs. Das Nikotin in einer durchschnittlichen Menge von 1 mg pro Zigarette führt jedes Mal zu einem Anstieg der Pulse, des Blutdrucks, zu einer erhöhten Kontraktion des Herzmuskels und zu einer Minderdurchblutung der Haut und Koronargefässe. Es ist schliesslich für die Entstehung der Koronarsklerose und den Herzinfarkt und die Verengung der Beinarterien verantwortlich.

Das Kohlenmonoxyd (CO) ist ein gefährliches Atemgift. Es verdrängt den Sauerstoff der roten Blutkörperchen und verursacht zusammen mit dem Nikotin die Arteriosklerose von Herzgefässen und Beinarterien. Zusätzlich inhalierte Reizgase lähmen das Flimmerepithel, womit die Selbstreinigung blockiert wird. Um sich trotzdem gegen die Verschmutzung zu wehren, wird vermehrt zäher Schleim produziert, der nur mühsam abgehustet werden kann. Es kommt schliesslich zu chronischer Bronchitis und Lungenblähung mit Verschlechterung der Lungenfunktion. Der Teer ist der Sammelbegriff für die festen Bestandteile des Rauchs. Er gelangt in die Lunge und den Blutkreislauf und ist verantwortlich für den Lungenkrebs aber auch für Krebse vieler der oben genannten Organe.

Unter diesen Umständen ist das Weiterräumen nichts anderes als ein langsamer Selbstmord mit krankmachenden Auswirkungen auch auf die Mitwelt. Im Interesse des Rauchers, seiner Familie und der Gesellschaft gibt es keine andere Alternative, als das Rauchen noch heute definitiv einzustellen. Die folgenden Tatsachen mögen den Entschluss erleichtern: Der Exraucher hat nach einigen Jahren wieder die ähnliche Überlebens-Chance wie der Nichtraucher. Genaueres über das Risiko des Rauchens und die Risiko-Reduktion beim Entschluss, sofort mit Rauchen aufzuhören, kann der nachfolgenden Tabelle entnommen werden.

**Erkrankungs-Risiko von Rauchern gegenüber Nichtrauchern**  
**Risiko-Reduktion durch Rauch-Stopp** (nach US Surgeon Generals Report 2004)

	<b>Relatives Risiko Raucher/Nichtraucher</b>	<b>Risikoreduktion durch Stopp</b>
<b>Herz-Kreislauf</b>		
Koronare Herzkrankheit	1-4x, unter Ovulationshemmern bis 23x	Risiko geht innerhalb weniger Jahre auf Nichtraucher-Risiko zurück.
Hirninfarkt	1.5x	
Hirnblutung	4x	
Raucherbein	2x	
<b>Krebs</b>		
Lungen, Bronchien	20x	Risiko sinkt nach 5 Jahren ab. Nach 15 Jahren noch 2x höher.
Kehlkopf, Mundhöhle	7-15x	
Lippe, Zunge	15x	
Speiseröhre	11x	
Bauchspeicheldrüse	2x	
Harnblase, Harnwege	5x	
<b>Atemwege</b>		
Chronische Bronchitis	10-40x	Risiko sinkt nach 10 Jahren, ohne sich zu normalisieren.
Lungenerweiterung (Emphysem)		
Eingeschränkte Atmungsleistung		

Die meisten Raucher fangen im Alter von 15 Jahren an zu rauchen, Männer auch oft in der Rekrutenschule. Zu Beginn wird aus Neugierde und zum Vergnügen geraucht. Nach ein paar Jahren, bei einem täglichen Konsum von 10 bis 15 Zigaretten, entwickelt sich eine Sucht. Man muss jetzt weiter rauchen, um die Entzugs-Symptome zu bekämpfen. Dieses Hineingleiten in die Sucht geht klar hervor beim Studium der nachfolgenden Tabelle:

<b>Erwünschte Nikotinwirkungen</b>	<b>Nikotinentzugssymptome</b>
Antriebssteigerung	Verlangen nach Tabak
Entspannung bei Stress	Reizbarkeit
gehobene Stimmung	Ängstlichkeit
verbesserte Konzentrationsfähigkeit	Konzentrationschwierigkeiten
verbesserte Aufmerksamkeit	Unruhe
kürzere Reaktionszeit	Kopfweg
Gewichtskontrolle	Schläfrigkeit
geordneter Stuhlgang	Magen-Darm-Probleme

Es kann durchaus erfolgversprechend sein, sich bei einem Experten (Hausarzt, Psychologen oder Psychiater) beraten zu lassen. Lediglich ein kurzer Ratschlag kann schon bei 5 Prozent der aufhörwilligen Raucher innerhalb eines Jahres zur Nikotinabstinenz führen. Ein Ratschlag mit gleichzeitiger Nikotinersatzbehandlung kann in 10 Prozent Erfolg haben. Intensive Betreuung durch einen Experten kann in 20 Prozent und intensive Betreuung mit Nikotinersatzbehandlung in bis zu 40 Prozent Erfolg bringen. Eine vitale Bedrohung, zum Beispiel ein Herzinfarkt, führt in 70 Prozent der Fälle zu Abstinenz.

## Tipps und Anregungen

Bestellen Sie einige der unten genannten Broschüren, die Sie besonders interessieren, um sich noch besser zu informieren! Kaufen Sie eines der am Schluss genannten Bücher, die Sie in der Selbstentwöhnung unterstützen! Vereinbaren Sie mit Ihren Freunden, Ihrer Familie und/oder mit Ihrem Hausarzt einen Termin, ab wann Sie nicht mehr rauchen und alles Raucherzeug wegwerfen, eventuell in Form einer Wette!

Überbrücken Sie Abstinenzsymptome mit Nikoretten-Kaudepots oder mit Nicotinell TTS Pflastern (vom Arzt verschrieben, in der Apotheke zu beziehen)! Wenn Sie Mühe haben durchzuhalten, lassen Sie sich durch den Hausarzt beraten! Falls Sie lieber in einer Gruppe mit Gleichgesinnten arbeiten, so erkundigen Sie sich bei der Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (AT); Adresse und Telefon-Nummer sind unten angegeben. Sie werden mit informativen Broschüren versorgt und erhalten die Adresse einer kantonalen Organisation.

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) hat zusammen mit der Verbindung der Schweizer Ärzte FMH ein Stufenprogramm für die Raucher-Beratung in der Praxis mit Ausbildungsprogrammen und Fortbildungs-Nachmittagen zusammengestellt. Ihr Hausarzt ist also vorbereitet. Wenden Sie sich an ihn! Sind verschiedene Anläufe misslungen, soll die Hoffnung nie aufgegeben werden: Das Ansprechen auf verschiedene Entwöhnungsverfahren ist ausgesprochen individuell. Versuchen Sie es deshalb allenfalls auch mit autogenem Training, Hypnose oder Akupunktur! Hände weg jedoch von marktschreierisch angebotenen und teuren Verfahren!

## Quellennachweis

Barendregt, J.J.: The Health care costs of smoking, in: The New England Journal of Medicine, Nr. 337, 1997, S. 1053-1057

Battegay, R.: Vom Hintergrund der Süchte, Blaukreuz-Verlag, Bern 1993

Bolliger, C.T.: Tabakmissbrauch: Hintergründe und Gegenmassnahmen, in: Praxis, Nr. 87, 1998, S. 76-82

Grüniger, U.: Fortbildungsprogramm „Tabak“. Raucherberatung und -therapie in der Arztpraxis. Bundesamt für Gesundheit, Bern und Bundesärztekammer Deutschland 2001

Institut de recherches économiques et régionales, Universität Neuenburg (Hrsg.): Die sozialen Kosten des Tabakkonsums in der Schweiz: Schätzung für das Jahr 1995, August 1998

Schär, M.: Gesundheitsschäden durch Tabakgenuss, Wilhelm Goldmann-Verlag, München 1971

## Zur vertieften Lektüre

20 Sekunden zum Nachdenken und andere Broschüren, gratis bei der Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern zu beziehen oder unter [www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch).

Rauchen brings, Tabak auf jede Art tödlich, Tabak Merkblatt SFA, Tabakrauch unter dem Mikroskop, gratis zu beziehen bei der **Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention** Schweiz, Haslerstrasse 30, 3008 Bern oder bei [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch) unter shop. Hier werden auch Beratungen am Telefon in allen Sprachen angeboten unter 0848 00 01 81.

Brizer David: Nicht mehr rauchen für Dummies. Wiley-Verlag, Weinheim. Fr. 19.-. Gute, originelle Fibel, um vom Rauchen loszukommen.

Lauffer Martin: Wie ich zum Nichtraucher wurde, Norderstedt 2010

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, so können Sie das Buch im Buchhandel, bei den Autoren (auch per E-Mail möglich: [fbalmer@mafraba.ch](mailto:fbalmer@mafraba.ch)) für Fr. 19.80 oder online bei [Amazon](https://www.amazon.com) bestellen.