Fagerström-Test für Nikotinabhängigkeit (FTND)

Wann nach dem Aufwachen rauchen Sie Ihre erste Zigarette?	Bewertung
❍ Innerhalb von 5 Minuten	3
❍ 6 – 30 Minuten	2
❍ 31 – 60 Minuten	1
❍ nach 60 Minuten	0
Fällt es Ihnen schwer, an Orten mit Rauchverbot (z.B. Bibliothek, Kino usw.) auf das Rauchen zu verzichten?	Bewertung
❍ ja	1
❍ nein	0
Auf welche Zigarette würden Sie am wenigsten verzichten wollen?	Bewertung
❍ auf die erste am Morgen	1
❍ auf alle anderen	0
Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?	Bewertung
❍ bis 10	0
❍ 11 -20	1
❍ 21 – 30	2
❍ 31 und mehr	3
Rauchen Sie in den ersten Stunden nach dem Aufwachen häufiger als in der restlichen Zeit des Tages?	Bewertung
❍ ja	1
❍ nein	0
Rauchen Sie, wenn Sie wegen Krankheit die meiste Zeit des Tages im Bett bleiben müssen?	Bewertung
❍ ja	1
❍ nein	0
Total Punkte	

Auswertung

0 – 4 Punkte: keine bis geringe Abhängigkeit
5 – 6 Punkte: mittlere Abhängigkeit
7 – 10 Punkte: starke bis sehr starke Abhängigkeit

Links zur Raucherentwöhnung

Websites

- https://www.rauchfrei-programm.de
- https://www.rauchfrei-info.de
- http://www.dkfz.de/de/tabakkontrolle/Rauchfrei_Programm.html#section1
- http://www.anbieter-raucherberatung.de/das-rauchfrei-programm.php

Entwöhnungskurs

- Kurssuche: https://www.rauchfrei-programm.de/kurssuche.html
- Kurssuche: http://www.anbieter-raucherberatung.de/suche.php
- Kursprogramm: https://www.rauchfrei-programm.de/kursbeschreibung.html

Broschüren

- https://www.bzga.de/infomaterialien/foerderung-des-nichtrauchens/?uid=b1bb3d3a8fa1296e15b2ce488b5c0e2f
- https://www.rauchfrei-info.de/aufhoeren/tipps-fuer-ihren-rauchstopp/

Darüber hinaus können noch andere Medikamente als Unterstützung eingesetzt werden. In Deutschland werden hierfür Vareniclin und Bupropion in den aktuellen Leitlinien empfohlen. Wissenschaftliche Studien haben die Wirksamkeit beider Stoffe belegt. Aufgrund möglicher Nebenwirkungen sollten sie aber nur nach ärztlicher Verordnung eingenommen werden.

Rauchfrei werden – Sie können es schaffen!

Die medikamentösen Hilfsmittel stehen als Unterstützung für jeden Entwöhnungsversuch zur Verfügung. Entscheidend für ihre gute Wirksamkeit ist, dass sie richtig eingenommen werden. Um Sie individuell zu beraten und ein für Sie zugeschnittenes Entwöhnungsprogramm zu entwikkeln, empfehlen wir ein Gespräch, zum Beispiel in einer Raucherentwöhnungsambulanz oder beim Arzt Ihres Vertrauens. Dort können Sie sich auch über weitere Angebote wie die Gruppenberatung informieren. Wenn Sie Ihren festen Willen bei Ihrem nächsten Entwöhnungsversuch mit den richtigen Maßnahmen unterstützen, können auch Sie hoffentlich bald von sich sagen „Ich bin so frei“ – und zwar frei von der Zigarettensucht.

Wo erhalten Sie weitere Informationen?

Deutsche Atemwegsliga e. V.
Raiffeisenstraße 38 • 33175 Bad Lippspringe
Telefon (0 52 52) 93 36 15 • Fax (0 52 52) 93 36 16
eMail: kontakt@atemwegsliga.de
Internet: atemwegsliga.de
facebook.com/atemwegsliga.de
twitter.com/atemwegsliga
youtube.com/user/atemwegsliga

DEUTSCHE ATEMWEGSLIGA E. V.

in der Deutschen Gesellschaft für Pneumologie

Stand: 2016 Titelbild © bananenrot - fotolia.com

Werden Sie Nichtraucher!



Informationsblatt

Deutsche Atemwegsliga e. V.

Werden Sie Nichtraucher!

Informationsblatt der Deutschen Atemwegsliga e.V.

Liebe Patientinnen und Patienten,
einige, wenn nicht sogar viele von Ihnen, die diese Broschüre lesen, werden von ihrem Arzt sicherlich schon einmal den Satz gehört haben: „Sie sollten wirklich mit dem Rauchen aufhören." Diese Aussage ist nie ein Anlass zur Freude. Wahrscheinlich sind Sie ja sogar der gleichen Meinung und haben sogar schon öfter probiert, das Rauchen aufzugeben. In dieser Broschüre können Sie lesen, warum sich jeder Versuch einer Entwöhnung lohnt und wie Ihre persönliche Erfolgsgeschichte aussehen könnte.

„Ich rauche gern?"

Dass Rauchen erwiesenermaßen krank macht, wissen alle Tabakkonsument/innen, betrachten aber ihren Konsum gerne als eine liebgewordene Angewohnheit. Frei nach dem Werbeslogan „Ich rauche gern!" sind sie der Ansicht, dass Rauchen die Geselligkeit fördert, Pausen verschönt, Langeweile vertreibt, Stress mindert und allgemein das Leben lebenswerter macht. Die meisten Raucher/innen hoffen in ihrem tiefsten Innern einfach, dass die negativen Folgen des Rauchens sie schon nicht oder eben nur ein bisschen betreffen werden.

Rauchen als Suchterkrankung

Dennoch, ob mit gutem Vorsatz für das neue Jahr, für die eigene Gesundheit oder bei Eintreten einer durchs Rauchen verursachten Erkrankung: Viele Raucher/innen versuchen mit dem Rauchen aufzuhören. 2/3 aller Raucher/innen haben solche Aufhörversuche bereits hinter sich. Häufig ist dann der Satz „Ich muss es nur wollen" zu hören. Das mit der Willenskraft ist allerdings so eine Sache...

Leider ist immer noch zu wenig bekannt, dass es sich beim Rauchen in der Mehrzahl der Fälle aus medizinischer Sicht um eine Suchterkrankung handelt. Diese äußert sich in einem inneren Zwang zu rauchen (besonders bei der ersten Zigarette am Morgen) und einer mangelnden Kontrolle über Zeit (Gespräche unterbrechen, um rauchen zu können) und Ort des Tabakkonsums (schnell mal vor die Tür müssen trotz Regen und Kälte). Die Sucht wird auch dann deutlich, wenn trotz Aufhörwunsches oder bereits vorhandener Krankheiten weiter geraucht wird.

Stellen wir uns vor, jemand versucht gemäß dem Motto „Ich muss es nur wollen" mit Willenskraft allein, diese Sucht loszuwerden – und wird rückfällig. Heißt das dann, dass er/sie einfach nicht stark genug wollte? Oder noch schlimmer: dass er/sie willensschwach ist? Leider denken tatsächlich einige Raucher so von sich – dabei wollen sie eigentlich ganz ehrlich aufhören; sie haben bisher nur noch nicht die richtige Unterstützung dafür bekommen.

Aufhören – aber wie?

Ein Aufhörversuch, für den keine Hilfsmittel oder Beratungsangebote genutzt werden (also auf reiner Willenskraft basiert), ist nur in 3% der Fälle erfolgreich.

Daher gibt es im Bereich der Tabakentwöhnung viele Angebote, um Aufhörwillige zu unterstützen. Sie reichen vom Nikotinpflaster, Tabletten, Kursangeboten, Hypnose und Akupunktur bis zum Handauflegen. Nicht bei allen Angeboten konnte allerdings eine Wirksamkeit wissenschaftlich nachgewiesen werden.

Am erfolgreichsten ist die Kombination aus einer medikamentösen Unterstützung in Verbindung mit einer Beratung – allein oder in einer Gruppe. Diese bewährte Methode berücksichtigt nicht nur die körperliche Abhängigkeit, sondern auch das in vielen Jahren erlernte Verhalten und den Lebensstil der Raucher/innen. Mit Unterstützung durch Partner/Familie oder die anderen Mitglieder einer Entwöhnungsgruppe können alte Denkmuster überwunden und neue für die Zukunft so gefestigt werden, dass auch Rückfallen vorgebeugt werden kann.

An medikamentöser Unterstützung stehen als wichtige Gruppe die Nikotinersatzprodukte zur Verfügung. Hierzu gehören unter anderem Kaugummis, Spray und Pflaster. Sie alle enthalten Nikotin als Wirkstoff. Während dieser Stoff beim raschen Einatmen von Zigarettenrauch zur Abhängigkeit führt, hilft er bei der langsamen Abgabe aus den Ersatzprodukten, den Körper von ihm zu entwöhnen. Die Medikamente bekämpfen die körperlichen Entzugssymptome (z.B. Gereiztheit, Unruhe, „schlechte Stimmung"), die zwar häufig eher leicht ausfallen oder nicht richtig erkannt werden aber dennoch rasch zum Griff zur Zigarette verleiten können.