

## Ratgeber Sucht

# Was hilft, wenn ich mit dem Rauchen aufhören möchte?

Laut den vom Bundesamt für Statistik (BFS) veröffentlichten Daten, rauchten im Jahr 2022 in der Schweiz 24 Prozent der Bevölkerung über 15 Jahre. Dieser Wert sank zwar in den letzten Jahren, blieb aber weiterhin auf hohem Niveau. 9500 Todesfälle werden noch immer jedes Jahr durch den Tabakkonsum verursacht. Raucherinnen und Raucher sterben am häufigsten an Herz-Kreislauf-Erkrankungen (34 Prozent), gefolgt von Lungenkrebs (29 Prozent), Erkrankungen der Atemwege (17 Prozent) und anderen Krebsarten (16 Prozent). Die Lebenserwartungen eines Rauchers, einer Raucherin ist im Durchschnitt um 10 Jahre reduziert. Rauchen ist somit das grösste vermeidbare Gesundheitsrisiko in westlichen Industrienationen.

### Gesundheitskosten von 3 Milliarden Franken jährlich

Rauchen ist zudem für die Gesellschaft eine sehr teure Angelegenheit. So belaufen sich die Gesundheitskosten laut BFS für die Behandlung von durch Rauchen verursachten Krankheiten auf 3 Milliarden Franken jährlich, dazu kommen Erwerbsausfallkosten von 833 Millionen Franken.

Nikotin wird noch immer am häufigsten durch Zigaretten und andere Verbrennungsprodukte konsumiert. Da diese aber für ihre Gesundheitsschädlichkeit und verheerenden Kosten bekannt sind, werden sie von den Gesetzgebern weitgehend be-

kämpft (Prävention, Steuererhöhungen etc.) und werden dadurch eher zurückgedrängt. Dafür stieg in den letzten Jahren das Angebot von alternativen Nikotinprodukten wie zum Beispiel E-Zigaretten.

### Über die Hälfte rauchen nicht, weil sie möchten

Das Suchtmonitoring Schweiz, das Daten aus der Schweizer Bevölkerung zum Thema Sucht von 2011 bis 2015 zusammengetragen hat, stellte fest, dass 51 Prozent der rauchenden Personen gerne mit dem Rauchen aufhören würden. Das heisst, über die Hälfte aller Raucher rauchen nicht, weil sie möchten, damit aufzuhören. Eine gross angelegte Umfrage aus Deutschland («Raus Studie») zum Thema Rauchen kam zu einem ähnlichen Ergebnis. Die Befragung ergab zudem, dass 89 Prozent der rauchenden Personen mindestens einmal versucht haben, mit dem Rauchen aufzuhören. Raucher und Raucherinnen gaben im Durchschnitt an, mehr als 6 Versuche und 3 ernsthafte Versuche unternommen zu haben, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Wie die obengenannten Zahlen zeigen, scheint es doch trotz gesundheitlicher Dringlichkeit und Wunsch der Betroffenen sehr schwierig zu sein, erfolgreich mit dem Rauchen aufzuhören. Doch was hilft beim Ausstieg? Bei der vorher genannten Umfrage zeigte sich,

dass mehr als zwei Drittel der erfolgreichen Rauchstopper vom einen auf den anderen Tag («Alles-oder-nichts-Methode») aufgehört haben. Weniger als ein Drittel hat den Konsum schrittweise reduziert. Sollte der Ausstieg nicht alleine gelingen, gibt es verschiedene hilfreiche Methoden, die Sie dabei unterstützen können. Denken Sie auch daran, es braucht durchschnittlich drei bis sechs Versuche, bis der Rauchstopp klappt. Also geben Sie nicht auf, wenn es nicht beim ersten Mal klappt.

### Beratungen durch professionelle Personen

Verhaltenstherapeutische Massnahmen, wie wir sie an unserer Beratungsstelle, Beratung in Suchtfragen Bezirk Dietikon, anbieten, gelten als die effektivsten Methoden, um das Rauchen aufzugeben. Ein wichtiges Ziel in der Verhaltenstherapie ist es, mit den Betroffenen die Funktion des Rauchens herauszufinden und durch andere, weniger schädliche Alternativen zu ersetzen. Zusätzlich lernt man, mit aufkommenden, negativen Gefühlen umzugehen. Ein zentraler Grundstein dieser Methoden ist es, die rauchende Person zu einem Experten oder einer Expertin seiner/ihrer Sucht zu machen, sodass Sie irgendwann in der Lage sind, eine Abstinenz selbstständig aufrechtzuerhalten. Wichtig zu wissen ist auch, dass man nicht zwingend motiviert sein muss, das Rauchen aufzugeben, um eine solche

Therapie zu starten, denn ein Teil der Behandlung beinhaltet auch die Förderung der Motivation. Solche Therapien erzielen sowohl in der Gruppe wie auch in Einzeltherapie erfolgreiche Ergebnisse.

### Nikotinersatzprodukte erhöhen die Chancen

Nikotinersatzprodukte wie Nikotinplaster oder Nikotinkaugummis helfen, den körperlichen Entzug von Nikotin zu erleichtern. Dabei muss beachtet werden, dass ein körperlicher Nikotinentzug nur wenige Tage dauert. Der psychische Entzug jedoch wesentlich länger und vielen um einiges schwerer fällt. Er sollte daher am besten durch eine Fachperson begleitet werden. Mit Studien konnte gezeigt werden, dass die Nikotinersatztherapie die Chancen für eine langfristige Abstinenz verdoppelt. Zusammen mit Verhaltenstherapeutischen Massnahmen gilt es als die erfolgreichste Rauchstoppmassnahme.

### Medikamentöse Unterstützung

In der Schweiz sind zwei rezeptpflichtige Wirkstoffe zugelassen Vareniclin (Champix®) und Bupropion (Zyban®). Die beiden Medikamente sollen den Rauchgenuss senken und die Entzugserscheinungen lindern. Die Einnahme soll durch einen Arzt eine Ärztin begleitet werden. Solche Medikamente können auch Nebenwirkungen haben. Sie werden daher erst

eingesetzt, wenn die anderen, genannten Methoden erfolglos oder nicht anwendbar waren. Sie sind am ehesten für Menschen geeignet, die motiviert sind, das Rauchen aufzugeben. Studien kommen zum Schluss, dass solche Medikamente die Wahrscheinlichkeit, mit dem Rauchen aufzuhören, um das zwei- bis dreifache erhöhen. Da in letzter Zeit vermehrt E-Zigaretten als Ausstiegsmethode diskutiert werden, soll im Weiteren noch darauf eingegangen werden.

### Schäden durch E-Zigaretten unzureichend untersucht

Die Faktenlage, ob E-Zigaretten dabei helfen können, den Tabakkonsum langfristig zu reduzieren und zu stoppen, ist noch immer nicht ganz klar. Beim Umstieg von Zigaretten zu E-Zigaretten kann aber eher von einer Suchtverlagerung gesprochen werden. Die Nikotinabhängigkeit wird also aufrechterhalten und nicht gestoppt. Weiter sind auch die Langzeitschäden von E-Zigaretten unzureichend untersucht. Häufig werden Raucher, die versucht haben mit E-Zigaretten das Rauchen aufzugeben, auch zu sogenannten «Dual-Usern». Das bedeutet, dass sie nach einiger Zeit sowohl herkömmliche, wie auch E-Zigaretten konsumieren.

Zudem wird befürchtet, dass E-Zigaretten bei Kindern und Jugendlichen den Einstieg in eine Nikotinsucht begünstigen und so auch der Umstieg auf her-

kömmliche Zigaretten wahrscheinlicher macht.

Die vorher genannten Methoden (bis auf E-Zigaretten) sind wissenschaftlich gesehen am erfolgreichsten, um das Rauchen aufzugeben. Es gibt aber auch eine Vielzahl anderer Methoden wie zum Beispiel Hypnose, Akupunktur, Bücher, Apps und so weiter, welche Sie beim Rauchstopp ebenfalls als unterstützend empfinden können. Wem welche Methode schlussendlich hilft, muss jeder für sich selber herausfinden. Eventuell hilft Ihnen auch eine Mischung aus mehreren Methoden gleichzeitig. Wer sich über seinen Konsum Gedanken macht, kann sich gerne bei uns in der Beratung in Suchtfragen Bezirk Dietikon, welche zum Sozialdienst Limmattal gehört, melden.



**M. Sc.**  
**Jennifer Linggi**  
Eidg. anerkannte  
Psychotherapeutin FSP

Beratung in Suchtfragen bis  
Fachstelle des Sozialdiensts  
Limmattal  
Poststrasse 14  
8953 Dietikon  
**Telefon:** +41 44 741 56 56

**Mail:**  
beratung-in-suchtfragen  
@sd-l.ch

**Internet:**  
[www.sucht-beratung.ch](http://www.sucht-beratung.ch)