

# Presse-Information

## Neujahrsvorsatz Nichtrauchen: Ausstieg gut vorbereiten

**Berlin, 30. Dez. 2013** – Mit dem Rauchen aufzuhören ist einer der häufigsten Neujahrsvorsätze. Nur wenigen Rauchern gelingt es, den Verzicht ohne entsprechende Vorbereitung dauerhaft durchzuhalten. „So gut wie jeder Raucher hat schon mal versucht, damit aufzuhören. Das fällt aber vielen schwer, weil Nikotin körperlich abhängig macht“, sagt Thomas Benkert, Vizepräsident der Bundesapothekerkammer. Beim Rauchen wird durch Nikotin das Belohnungszentrum im Gehirn innerhalb weniger Sekunden aktiviert. Der Raucher fühlt sich kurzzeitig wacher und gleichzeitig entspannt. Aber nach einiger Zeit entsteht eine körperliche Abhängigkeit: Ohne die regelmäßige Dosis Nikotin entstehen Entzugssymptome wie Unruhe oder Reizbarkeit. Um diesen unangenehmen Empfindungen aus dem Weg zu gehen, stecken sich viele Aufhörwillige die nächste Zigarette an.

Vor einem geplanten Rauchstopp sollte man sich klar machen, welche Gewohnheiten man mit dem Rauchen verbindet und wie diese ersetzt werden können. Ist das Rauchen an bestimmte Situationen gekoppelt, etwa nach dem Essen, sollte man neue Rituale finden, zum Beispiel sich nach dem Essen die Zähne putzen. Ist das Verlangen nach der Zigarette an Schlüsselreize wie Kaffee gebunden, hilft es, in der ersten Zeit auf ein anderes Getränk umzusteigen. Wird das akute Verlangen zu groß, helfen drei ‚A-Tipps‘: Aufschieben – etwa zehnmal tief durchatmen. Zweitens Ausweichen, zum Beispiel den Raucherbereich im Bahnhof meiden. Drittens Ablenken, zum Beispiel jemanden anrufen. Statt einer Zigarette kann man auch einen Lutscher in den Mund nehmen. Dann sind auch die Hände und die Lippen beschäftigt.

Rezeptfreie Arzneimittel mit Nikotin können die körperlichen Entzugssymptome mildern. „Sie sind nur für eine Übergangszeit gedacht“, sagt der Apotheker. Wer zu Neujahr einen Rauchstopp plant, sollte sich diese Medikamente rechtzeitig besorgen. Je nach Rauchverhalten sind verschiedene Arzneiformen wie Kaugummis oder Pflaster geeignet. Kaugummis eignen sich vor allem für Raucher, die zu bestimmten Gelegenheiten geraucht haben. Die Kaugummis werden langsam gekaut, bis ein pfeffriger Geschmack im Mund entsteht. Anschließend werden sie in der Wangentasche geparkt, bis der Geschmack nachlässt. Nikotinpflaster eignen sich eher für Raucher, die regelmäßig über den ganzen Tag geraucht haben. Die Pflaster sorgen für eine konstante Nikotinkonzentration im Blut, sie werden je nach Präparat nach 16 bis 24 Stunden entfernt. Benkert: „Nikotinersatzmittel alleine reichen meist nicht aus, um sich dauerhaft von der Zigarette zu verabschieden. Man muss auch seine innere Einstellung ändern.“

Diese Pressemitteilung und weitere Informationen stehen unter [www.abda.de](http://www.abda.de)

### Kontakt:

Dr. Ursula Sellerberg, MSc,  
Stellvertretende Pressesprecherin  
Tel. 030 40004-134E-Mail: [u.sellerberg@abda.aponet.de](mailto:u.sellerberg@abda.aponet.de)