



## Schluss mit dem Qualm

Rauchen kann tödlich sein: Mit dem Weltnichtrauchertag am heutigen Sonnabend warnt die Weltgesundheitsorganisation vor den Folgen des Tabakkonsums.

VON NILS SANDRISSER  
UND KATHARINA GRIMPE

Als Christoph Kolumbus auf Kuba gelandet ist, traf er dort auf „cohiba“: Eine von den Ureinwohnern kultivierte Pflanze. Der Tabak, von den Indianern einst für religiöse Zeremonien verwendet, ist heute zur Massendroge geworden. Rund sechs Millionen Menschen sterben weltweit jedes Jahr an den Folgen des Rauchens. Erschreckend: Zehn Prozent von ihnen, insgesamt 600.000 Menschen, haben nie selbst geraucht, schätzt die Weltgesundheitsorganisation WHO. Sie sind Passivraucher.

Zum diesjährigen Weltnichtrauchertag am heutigen Sonnabend fordert die WHO deshalb, die Tabaksteuern zu erhöhen, und zwar kräftig. Ein Preisanstieg von zehn Prozent würde den Tabakkonsum in reichen Ländern um vier Prozent senken, in Staaten mit mittleren und niedrigen Pro-Kopf-Einkommen um bis zu acht Prozent, schätzen die Experten. Außerdem müssten die Regierungen alle Tabakprodukte gleichermaßen besteuern. So sollen Raucher davon abgehalten werden, auf billigere Alternativen wie selbst gedrehte Zigaretten auszuweichen.

Auch Inga Jesinghaus vom Aktionsbündnis Nichttrauchen in Bonn fordert, die Tabaksteuern deutlich anzuhäufeln. „Sonst werden die gar nicht richtig wahrgenommen.“ Nachweislich führe eine Verteuerung von Tabakwaren zu einem Rückgang der Raucherquoten. Jesinghaus hat besonders Jugendliche im Blick. Für die spiele das Geld nämlich eine besonders große Rolle. Wenn sie durch die hohen Preise nicht komplett abgeschreckt würden, so könne man wenigstens erreichen, dass sie erst später mit dem Qualmen anfangen. Das sei ein unschätzbare Vorteil, betont sie. Denn je früher ein Mensch mit dem Rauchen anfangen, desto schwieriger sei das Aufhören.

Mit dem Rauchen aufhören – dieser Gedanke ist Ulrike da Costa Neto aus Obernkirchen jahrzehntelang nicht in den Kopf gekommen. Die erste Zigarette rauchte sie als Schülerin – mit 14 Jahren. Damals habe sich das gesellschaftliche Leben in der Schule in der Rauchercke abgespielt, erinnert sich die Touristiklerin la-

chend. Und so habe sie eben angefangen. Und ist 40 Jahre dabei geblieben. „Ich habe schon stark geraucht, fast eine Schachtel täglich.“

Im März hat da Costa Neto dann Schluss gemacht. Ganz plötzlich, von einem Tag auf den anderen. „Das war eine ganz rationale Entscheidung“, erzählt die 54-Jährige. Sie sei ohnehin dabei gewesen, ihr Leben umzukrempeln und hatte 20 Kilogramm abgesehen. „Da dachte ich: Jetzt kann ich auch aufhören zu rauchen.“ Zur Freude ihres Mannes, ein Nichtraucher, der nicht nur einmal über die Nikotinsucht seiner Frau und den damit verbundenen Qualmgeruch gemockert habe.

Rauchen, das sei ein „abscheulicher und stinkiger Brauch“, verurteilte schon Jakob I., König von England, Schottland und Irland, im Jahr 1604 den Zigarettenkonsum und verfasste eigenhändig eine „Zurückweisung zum Tabak“. Als das Rauchen dann im 19. Jahrhundert populärer wurde und Zigaretten im Ersten Weltkrieg zur Standardversorgung von Soldaten gehörten, stieg die Krebsrate ab den zwanziger Jahren.

Heute ist Lungenkrebs nicht die einzige Raucherkrankheit, und bei weitem nicht die häufigste. Nahezu jeder Raucher bekommt irgendwann COPD – „chronical obstructive lung disease“, die chronisch obstruktive Lungenerkrankung. Der Beginn scheint noch harmlos und ist als „Raucherhusten“ bekannt. Im Laufe der Jahre wird daraus eine Atemnot, die immer schlimmer wird, vor allem bei körperlicher Belastung. Am Ende können sich viele Patienten kaum noch bewegen, ohne nach Luft zu ringen. „Die COPD ist eine Krankheit, die großes Leid erzeugt“, sagt Inga Jesinghaus vom Aktionsbündnis Nichttrauchen in Bonn.

Gesundheitlich habe sie nie irgendwelche Probleme vom Rauchen gehabt, sagt Ulrike da Costa Neto. Eher Probleme gesellschaftlicher Art. „Ich war die einzige in meinem Bekanntenkreis, die geraucht hat, und schon so etwas wie eine Außenseiterin.“ Zudem sei das starke Rauchen irgendwann eine Frage des Geldes gewesen.

Der Entschluss, von der Raucherin zur Nichtraucherin zu werden, stand

irgendwann fest, was fehlte, war die Entscheidung für eine Methode zur Rauchentwöhnung. Weil sie kein geeignetes Online-Programm finden konnte, stieß die 54-Jährige auf eine Zeitungs-Anzeige der Obernkirchner Krankenkasse BKK24 für ein Seminar nach der Methode des Anti-Rauch-Aktivistin Allen Carr, Verfasser zahlreicher Ratgeber-Bücher. Sein Selbsthilfe-Bestseller „Endlich Nichtraucher“ verkaufte sich mehr als sieben Millionen Mal und wurde in 25 Sprachen übersetzt. Seine Methode nannte der Brite „Easy Way“ – der leichte Weg.

Vor allem der geringe Zeitaufwand – das Seminar versprach, die Teilnehmer in nur sechs Stunden vom Rauchen zu befreien – überzeugte die Obernkirchnerin, die noch immer vom Erfolg der Methode überrascht ist. „Das war wie eine Gehirnwäsche. Ich bin nach Hause gekommen, und dachte: Jetzt rauche ich nicht mehr. Und habe bisher auch durchgehalten.“ Selbst in kritischen Momenten, wie beim morgendlichen Kaffee, in denen das Verlangen nach einer Kippe groß ist, schafft sie zu widerstehen. „Im Seminar wurde immer wieder wiederholt, dass Rauchen nicht glücklich macht. Daran muss ich dann denken“, erklärt da Costa Neto.

Ihr neues Leben als Nichtraucherin fühle sich gut an, auch wenn sie noch keine körperlichen Veränderungen spüren könne. „Mein Geschmacks- und Geruchssinn haben sich nicht verbessert“, sagt sie. „Aber ich fühle mich besser. Und ich bin in meinem Freundeskreis kein Außenseiter mehr.“

Insgesamt sterben laut „Jahrbuch Sucht“ jedes Jahr 100.000 bis 120.000 Deutsche durch Rauchen, also an Bronchialtumoren, COPD und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Folgen des Rauchens sind. Jeder dritte Deutsche hängt am Glühmännchen. Zahlen des Deutschen Krebsforschungszentrums in Heidelberg zeigen, dass diese Quote sinkt, aber nur langsam.

US-amerikanische Studien belegen schon 2009, dass nach Einführung von gesetzlichen Rauchverböten die Zahl der Herzinfarkte deutlich sank. Die WHO fordert darum eine Kombination aus strengeren Gesetzen und höheren Steuern. Und: Sie hat ausgerechnet, dass arme Länder ihr Gesundheitsbudget um ein Viertel aufstocken könnten, wenn sie die Steuern auf Tabakprodukte um 50 Prozent anhöhen.

### Aufhören – aber wie?

■ **Verhaltenstherapie:** Bei Rauchentwöhnungs-Seminaren soll Rauchen quasi verlernt werden. Die Verhaltenstherapie begreift Rauchen als erlerntes Verhalten: Menschen lernen im Laufe ihres Lebens, dass Rauchen zum Beispiel den Kontakt mit anderen erleichtert oder Auszeiten im alltäglichen Stressgeschehen erlaubt. Ziel von Seminaren wie Allen Carrs „Easy Way“ ist, auf derlei Erwartungen basierende Verhaltensweisen zu durchbrechen. „Raucher haben gelernt, dass Zigaretten helfen“, erklärt Psychologe Björn Ulber, der auch in Schaumburg Seminare nach Carrs Methode anbietet. „Raucher sollen verstehen, dass man sich als Nichtraucher ein großes Geschenk macht, weil man sich von einer Krankheit befreit.“ Verhaltenstherapien gehen entsprechend davon aus, dass Rauchen zum Großteil eine psychische Sucht ist. Nach Auskunft der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) konnte die Wirksamkeit von verhaltenstherapeutischen Programmen in Studien belegt werden.

■ **Nikotinersatztherapie:** Nikotinhaltige Hilfsmittel wie Kaugummi und Pflaster sollen Entzugserscheinungen und das körperliche Verlangen nach einer Zigarette abmildern. Wie die BZgA erläutert, enthalten sie außerdem keine der vielen im Tabakrauch enthaltenen krebserregenden Substanzen. Der Erfolg von Nikotinersatz ist allerdings eng an eine Verhaltensänderung geknüpft. So können Pflaster und Co. die Erfolgchancen einer Verhaltenstherapie erhöhen. Auch Medikamente können Entzugsstörungen und das Rauchverlangen abmildern, allerdings sind laut BZgA in den vergangenen Jahren eine Reihe von Nebenwirkungen bekannt geworden.

■ **Hypnose:** Bei einer Hypnose sollen Bewusstseinszustände erreicht werden, die Verhaltensveränderungen wie einen Rauchstopp begünstigen sollen. Die Wirksamkeit von Hypnose im Rahmen einer Tabakentwöhnung konnte bisher nicht wissenschaftlich belegt werden, heißt es dazu von der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF).

■ **Akupunktur:** Laut „Leitlinie Tabakentwöhnung“ der AWMF hat eine Akupunkturbehandlung eine der Placebobehandlung entsprechende Wirksamkeit. Das heißt, die Wirkung beruht auf der Erwartung der Behandelten, dass Akupunktur wirkt.

■ **Kleine Helfer im Alltag:** Von der App bis zum Zettel am Kühlschrank – es gibt viele Hilfsmittel, die in der ersten Zeit nach der letzten Zigarette beim Durchhalten helfen können. Die App „Aha! Smokefree“ verschickt zum Beispiel kleine Pokale als Pushmitteilungen ans Smartphone und informiert darüber, wie viele Zigaretten nicht geraucht und wieviel Geld eingespart worden sind. Belohnungen wie ein schöner Restaurantbesuch stärken den Willen, nicht mehr zu rauchen. „Zigaretten machen nicht glücklich“: Manchmal reicht schon der Blick auf eine Durchhalteparole am Kühlschrank, um weiterhin die Finger vom Glühmännchen zu lassen. kg

Nur noch eine Zigarette: Aufhören ist nicht leicht. Mit der richtigen Methode kann es klappen.

