

## Nichtraucher werden Teil II

Methoden zur Raucherentwöhnung gibt es viele. Die beste und erfolgreichste Methode ist die Schlusspunktmethode. Dabei setzt sich der Raucher nach guter Vorbereitung einen Stichtag, an dem er die letzte Zigarette raucht. Nach diesem Schlusspunkt beginnt die schwierigste Phase. Der körperliche Nicotinzug macht sich bemerkbar, dies führt zu einem fast unwiderstehlichen Verlangen nach einer Zigarette.

Diese Entzugserscheinungen kann man vermeiden, indem man den Körper in der ersten Zeit nach dem Rauchstopp noch mit Nicotin versorgt. Dafür gibt es in der Apotheke rezeptfrei verschiedene Nicotinersatzpräparate. Für regelmäßige Raucher, die auch sofort nach dem Aufwachen mit dem Rauchen beginnen, eignen sich am besten Pflaster, die rund um die Uhr Nicotin über die Haut zuführen. Für Gelegenheitsraucher, die nur bei bestimmten Anlässen zur Zigarette greifen, bieten sich nach dem Rauchstopp Nicotinkaugummis an. Diese sind auch geeignet, wenn Raucher in bestimmten Situationen ohne Zigarette auskommen müssen, zum Beispiel bei Langstreckenflügen oder auch bei einer akuten Bronchitis.

Auf den Schlusspunkt, also den Tag der letzten Zigarette muss man gut vorbereitet sein. Beobachten Sie Ihr Rauchverhalten und halten Sie etwa über eine Woche in einem Tagebuch fest, wie viele Zigaretten in welchen Situationen Sie rauchen. Wenn Sie diese kritischen Situationen kennen, können Sie sich gezielte Ablenkungsmaßnahmen überlegen. Dafür gibt es viele Möglich-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

keiten:

- die Zigarette nach dem Essen kann durch einen kurzen Spaziergang ersetzt werden
- Wartezeiten lassen sich statt mit einer Zigarette mit Lesen oder Kreuzworträtseln überbrücken
- Mund und Hände kann man beschäftigen, indem man Obst, Gemüse oder zuckerfreie Kaugummis kaut
- bei Stress helfen Entspannungsübungen

Ein Patentrezept gibt es nicht. Jeder muss für sich selbst die geeignete Maßnahme herausfinden. Aber nach drei Monaten ist das Schlimmste überstanden, nun gilt es Nichtraucher zu bleiben. Man muss sich darüber im Klaren sein, dass schon eine einzige Zigarette wieder zu einem Rückfall führen kann. Wer sich aber dessen bewusst ist und konsequent bleibt, der kann den Weg zum Nichtraucher schaffen.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**