

Wollen Sie wirklich aufhören?

Um vom blauen Dunst loszukommen, werden viele verschiedene Therapien und Hilfsmittel angeboten. Wir haben uns einige davon näher angesehen.

Zu Silvester haben gute Vorsätze Hochkonjunktur. Ganz oben auf der Rangliste findet sich immer wieder das Vorhaben, dem blauen Dunst zu entsagen. Doch das ist leichter gesagt als getan. Potenzielle „Aussteiger“ suchen deshalb häufig Zuflucht bei Therapien und Medikamenten. Einige haben wir in den vergangenen Jahren bereits vorgestellt (siehe KONSUMENT 1/2010 und 1/2008), doch nicht alle sind für jeden gleichermaßen geeignet und sinnvoll. Wir haben uns deshalb einmal angesehen, wie die verschiedenen Methoden funktionieren und was es zu beachten gilt.

Rezeptpflichtige Medikamente

Grundsätzlich wird zwischen medikamentösen und nicht medikamentösen Therapien unterschieden. Vom Arzt verschriebene rezeptpflichtige Medikamente beeinflussen das Suchtverhalten direkt. Sie kommen meist dann zum Einsatz, wenn andere Maßnahmen erfolglos geblieben sind. Erhältlich sind Präparate mit den Wirkstoffen Bupropion (Zyban) oder Vareniclin (Champix). Die Erfolgsquote für Bupropion liegt bei knapp 10 Prozent, mit Champix erhöht sie sich auf etwa 13 Prozent. Beide Mittel wurden ursprünglich zur Behandlung von Depressionen entwickelt und können teilweise schwerwiegende Nebenwirkungen auslösen. Bupropion führt relativ häufig zu Schlafstörungen (bei 10 bis 30 Prozent aller Anwender). Weitere mögliche unerwünschte Nebenwirkungen sind Mundtrockenheit und Übelkeit sowie ein geringes Risiko für Krampfanfälle. Die amerikanische Arzneimittelzulassungsbehörde (FDA) hat bei diesem Wirkstoff Sicherheitsbedenken angemeldet. Das liegt daran, dass bei einigen Menschen, die zuvor nicht unter psychischen Erkrankungen gelitten hatten, nach der Anwendung Depressionen und Selbstmordgedanken auftraten. Die Behörde empfiehlt Ärzten, bei der Verschreibung des Mittels verstärkt auf die Nebenwirkungen hinzuweisen. Sollten Anzeichen für Verhaltens- und Stimmungsänderungen auftreten, insbesondere Depressionen, Gereiztheit und Suizidgedanken, sollte die Einnahme

abgebrochen werden. Auch für den Wirkstoff Vareniclin sind teilweise heftige Nebenwirkungen beschrieben. Am häufigsten tritt Übelkeit auf, darüber hinaus ist mit Schlafstörungen, seltsamen Träumen und Kopfschmerzen zu rechnen. Das Mittel steht zudem im Verdacht, das Risiko für Herzinfarkte und Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erhöhen.

Vielfältiges Angebot

Viele Abstinenzwillige hegen deshalb Vorbehalte gegen solche Präparate und tendieren zu rezeptfreien Medikamenten beziehungsweise nicht medikamentösen Methoden. Das Angebot ist vielfältig, und so steht man schnell vor der Frage, ob man es mit Nikotinersatzpräparaten, Psychotherapie, Raucherberatung, Akupunktur, Hypnose, Bioresonanz oder einem Seminar versuchen möchte. Bestimmte Methoden sind relativ langwierig und erfordern ein gewisses Durchhaltevermögen, manche Therapien erfolgen in Einzelbehandlung, andere in der Gruppe. Auch die Kosten sind ein nicht zu vernachlässigender Faktor, da sie in der Regel nicht von der Krankenkasse übernommen werden.

Zehn Methoden im Test

Wir haben insgesamt zehn verschiedene Methoden zur Nikotinentwöhnung unter die Lupe genommen. Wir wollten wissen, ob und wie sich das Rauchverhalten unserer Testpersonen ändert und ob sie sechs Monate nach Beginn der Entwöhnung „rauchfrei“ sein würden. Bis auf zwei Methoden (Softlaser und Seminar) wurden alle Therapien immer von zwei Personen getestet. Als Tester fungierten 18 Raucherinnen und Raucher mit unterschiedlich stark ausgeprägter Abhängigkeit. Alle äußerten den festen Willen, dem blauen Dunst zu entsagen. Als Begründung, warum sie mit dem Rauchen aufhören wollten, nannten sie vor allem Gesundheit, familiäre Situation (Kinder), das Abhängigkeitsgefühl sowie die Kosten. Lediglich eine der 18 Testpersonen hatte bisher noch nie versucht, mit dem Rauchen aufzuhören, bei

den anderen Probanden schwankte die Zahl der erfolglosen Versuche zwischen einem und zehn.

Freier Wille

Der Wille zum Aufhören sollte jedenfalls sehr ausgeprägt und die Entscheidung keinesfalls durch äußeren Zwang zustande gekommen sein. Wenn einen der Mut zu verlassen droht, ist es vorteilhaft, sich seine Motive immer wieder vor Augen zu führen. Ebenfalls hilfreich ist es, sich einen Termin für die letzte Zigarette zu setzen. Damit das Aufhören leichter fällt, ist es ratsam, sämtliche Zigaretten und Aschenbecher wegzuräumen sowie die Familienmitglieder, Freunde und Kollegen einzuweihen. Je weniger in der Umgebung geraucht wird, desto besser.



Foto: caimacanul / Shutterstock.com

Die verschiedenen getesteten Methoden im Überblick

Akupunktur

Bei der Raucherentwöhnung kommt vor allem die Ohrakupunktur zur Anwendung. Durch die Stimulation gewisser Punkte sollen Entzugssymptome gemindert und die Suchtintensität gesenkt werden. In bestimmten Fällen werden Dauernadeln gesetzt und mit Heftpflaster fixiert.

Anbieter: Dr. Gudrun Obermann

Kosten: 60 Euro pro Sitzung

Testpersonen: Testperson mit sehr geringer, Testperson 2 mit geringer Nikotinabhängigkeit

Therapiedauer: 5 bis 6 Wochen (eine Sitzung pro Woche und Dauernadeln)

Erfundener Zeitaufwand: Für Testperson 1 hoch, für Testperson 2 eher nicht zu hoch

Erfolg: Beide Tester sind mittlerweile Nichtraucher. Testperson 1 hält die Methode für geeignet, wenn man grundsätzlich an Akupunktur glaubt und keine Angst davor hat, gestochen zu werden. Die Dauernadeln wurden als schmerzhaft, die Termine als lästig empfunden. Für Testperson 2 war die Methode sehr hilfreich und der Zeitpunkt der Therapie optimal. Während des Entzugs hat sich laut Aussage der Testperson keinerlei Gereiztheit bemerkbar gemacht.

Audio-CD/-MP3

Die Raucherentwöhnung mittels Audio-CD oder -MP3 basiert auf Suggestion. Das Unterbewusstsein soll gestärkt werden.

Anbieter: Mentaltraining Beckers

Kosten: MP3 19,90 Euro, CD 33,47 Euro

Testpersonen: Testperson 1 mit sehr geringer, Testperson 2 mit geringer Nikotinabhängigkeit

Therapiedauer: Täglich nach Bedarf

Erfundener Zeitaufwand: Für Testperson 1 sehr hoch, für Testperson 2 gar nicht hoch

Erfolg: Keine der beiden Testpersonen hörte mit dem Rauchen auf, beide brachen den Versuch vorzeitig ab. Für Testperson 1 war die Methode zu zeitaufwendig. Es fehlte die Ruhe, sich die CD anzuhören und sich zu entspannen. Für Testperson 2 war das Hören der CD zu anstrengend.

Bioresonanztherapie

Über Elektroden wird ein schwacher, gepulster Gleichstrom durch den Körper geleitet. Giftstoffe wie etwa Nikotin sollen dadurch entfernt werden. Dies soll dazu führen, dass der Körper Nikotin ablehnt, das Bedürfnis nach einer Zigarette soll so verschwinden. Auch Entzugssymptome sollen gemindert sein.

Die Bioresonanztherapie wird auch bei der Behandlung von Krankheiten eingesetzt.

Anbieter: Martina Kornfeld

Kosten: 150 Euro pro Sitzung

Testpersonen: Zwei Testpersonen, eine mit geringer, eine mit starker Nikotinabhängigkeit

Therapiedauer: 4 Sitzungen (eine Sitzung pro Woche), dazu werden Tropfen und Globuli eingenommen. Ein unterhalb des Bauchnabels platzierter Chip bleibt noch etwa 2 Wochen nach der letzten Sitzung aufgeklebt.

Erfundener Zeitaufwand: Nicht zu hoch

Erfolg: Testperson 1 hörte nach der Behandlung mit dem Rauchen auf und äußerte die Meinung, dass – unter der Voraussetzung, dass der Wille zum Aufhören vorhanden ist – jede Methode hilfreich ist. Tester 2 hörte ebenfalls mit dem Rauchen auf, fing allerdings nach ein paar Wochen wieder damit an. Er erachtet die Methode prinzipiell als empfehlenswert und begründet seinen Rückfall mit einem falschen Zeitpunkt.

Coaching

Darunter versteht man die Begleitung und Unterstützung zur Erreichung persönlicher oder beruflicher Ziele durch einen externen Coach (Lehrer). Die Selbstreflexion soll gefördert und so das Wissen über eigene Kompetenzen und Handlungsmuster erhöht werden. Beim von uns ausgewählten WingWave-Coaching sollen die während der Traumphasen auftretenden Augenbewegungen mittels schneller Handbewegungen (Winken) vor den Augen des wachen Klienten simuliert werden.

Anbieter: WingWave, Dr. Christine Buchebner

Kosten: Circa 75 Euro pro Sitzung

Testpersonen: Testperson 1 mit geringer, Testperson 2 mit erhöhter Nikotinabhängigkeit

Therapiedauer: Je nach Erfolg bis zu mehreren Monaten

Erfundener Zeitaufwand: Für Testperson 1 nicht zu hoch, für Testperson 2 zu hoch

Erfolg: Testerin 1 hörte zunächst mit dem Rauchen auf (sie reduzierte die Zahl der gerauchten Zigaretten im Lauf der Therapie nach und nach), hat allerdings inzwischen wieder damit angefangen. Die Probandin gab zwar an, dass ihr der langsame Ausstieg leichter gefallen war als zunächst gedacht, bezweifelte aber, dass das „Winken“ die Lust auf die nächste Zigarette verringert habe. Testperson 2 brach die Therapie nach der ersten Sitzung ab, da sie die Therapiedauer als zu lang empfand und das Ziel als zu unklar definiert.

Hypnose

Hierbei soll der Klient in einen Zustand entspannter Wachsamkeit versetzt werden, in dem das Unterbewusstsein besser ansprechbar ist. Ziel ist nicht, dass der Patient mit dem Rauchen aufhört, sondern dass er nicht wieder damit beginnt.

Anbieter: Martina Springer

Kosten: 75 Euro

Testpersonen: Testperson 1 mit sehr geringer, Testperson 2 mit starker Nikotinabhängigkeit

Therapiedauer: Eine Sitzung mit circa 2 Stunden

Erfundener Zeitaufwand: Für beide Testpersonen nicht zu hoch

Erfolg: Tester 1 absolvierte eine Einzeltherapie und hörte mit dem Rauchen auf. Er hatte bereits mehrere Ausstiegsversuche hinter sich. Testperson 2 (Gruppentherapie) schaffte es nicht, aufzuhören. Als Begründung gab der Tester an, dass er noch nicht so weit sei.



Neun schafften Absprung

Sechs Monate nach Therapiebeginn waren neun Probanden noch immer abstinent. Vier Testpersonen brachen die Raucherentwöhnung vorzeitig ab, fünf Teilnehmer schafften es nicht oder wurden rückfällig. Grundsätzlich zeigte sich, dass Testpersonen, die vor Beginn der Raucherentwöhnung weniger abhängig waren und weniger Zigaretten geraucht hatten, den Absprung eher schafften. Vier Testpersonen gaben an, dass sich zumindest ihr Rauchverhalten geändert habe. Drei Testpersonen würden die angewandte Methode weiterempfehlen, vier würden sie immerhin eher weiterempfehlen, fünf weder noch, vier eher nicht und zwei gar nicht.

Rauchertelefon

Untersuchungen zeigen, dass sich die Erfolgschancen erhöhen, wenn man eine Raucherberatung in Anspruch nimmt. Das österreichische Rauchertelefon ist eine Einrichtung der österreichischen Sozialversicherungsträger. Sie ist unter der Nummer 0810 810 013 von Montag bis Freitag zwischen 10 und 18 Uhr erreichbar. Die Kosten betragen maximal 0,10 €/Minute. Anfragen können auch per E-Mail an info@rauchertelefon.at gestellt werden.

Anbieteradressen

Nicorette Kaugummi

Johnson & Johnson Ges.m.b.H.
Vorgartenstraße 206B, 1020 Wien
01 725 15-0, www.nicorette.at

Seminar

AZUR- Aufhören ZU Rauchen
Thomas Halva, Vivenotgasse 20/2, 1120 Wien
01 966 41 62, www.azur.at

Softlasertherapie¹⁾

relief Germany Limited
Weisselgasse 24/33, 1210 Wien
0664 212 55 23, www.ohne-nikotin.at

Bioresonanz

Martina Kornfeld
Märzstraße 52/1/9, 1150 Wien
0676 353 52 01, www.bioresonanz-kornfeld.at

Coaching

Dr. Christine Buchebner
Hauptstraße 31, 2102 Bisamberg
0664 322 93 52, www.yogavital.at

kompetent

Eigener Wille. Wer selbst den festen Willen hat, vom blauen Dunst loszukommen, hat deutlich höhere Erfolgsaussichten. Trifft man die Entscheidung, mit dem Rauchen aufzuhören, ist es sinnvoll, Familie und persönliches Umfeld davon in Kenntnis zu setzen.

Wahl der Therapie. Die Methoden, die zur Entwöhnung angeboten werden, haben lediglich unterstützenden Charakter. Wichtig ist, dass man sich vor Therapiebeginn Gedanken darüber macht, wie viel Zeit man investieren will und kann. Ein weiterer Faktor sind die Kosten.

Schnelle Wirkung. Ein Rauchstopp wirkt sich sehr rasch aus. 20 Minuten nach der letzten Zigarette sinken Blutdruck und Herzfrequenz auf die Werte davor. Nach 12 Stunden verringert sich der Kohlenmonoxid-Spiegel im Blut. Innerhalb von drei Monaten verbessern sich Kreislauf- und Lungenfunktion. Innerhalb von ein bis zwei Jahren reduziert sich die Gefahr für einen Herzinfarkt, nach fünf Jahren jene für Mundhöhlen-, Luftröhren- und Speiseröhrenkrebs und nach zehn Jahren die Gefahr für Lungenkrebs um die Hälfte. Nach 15 Jahren gleicht das Risiko für koronare Herzerkrankungen dem von Nichtrauchern.

Hypnosetherapie

stop-smoking, Martina Springer M.Ed.
Mariahilfer Straße 117/2/21, 1060 Wien
01 596 40 42, www.stop-smoking.at

Mesotherapie

Dr. Barbara Stadler
Währingerstraße 132, 1180 Wien,
0699 190 93 977, www.ordination-stadler.at

Akupunktur

Dr. Gudrun Obermann
Brünnlbadgasse 15/3, 1090 Wien
0680 310 48 13, www.dr-obermann.at

Audio CD + Buch

Mentaltraining Beckers GmbH
Birder Straße 2b, 52538 Selfkant (D)
0049 2456 1515, www.mentaltraining-beckers.com

Verhaltenstherapie

Mag. Phil. Eva Pokorny
Lichtensteinstraße 41/Raum 4, 1090 Wien
0676 941 76 24, www.geist-und-seele.at

Kundenärger

Handeln statt giften

„Ich war entsetzt“, schrieb uns ein erboster KONSUMENT-Leser. In einem Fernseh-Werbespot für tele.ring verprügelte der Weihnachtsmann das Christkind. Über anstößige Werbung kann man sich beim Österreichischen Werberat beschweren.

Nicht nur unser Leser deponierte dort seinen Zorn. Binnen kürzester Zeit waren dort seitens empörter Konsumentinnen und Konsumenten zu lesen: „Mein kleiner Sohn war total verschreckt und hat geweint.“ „Diese Gewaltverherrlichung passt nicht zur Weihnachtszeit.“ Manche kündigten auch an, Verträge mit dem Handyprovider aufzulösen. Angesichts dieser Unmutlawine ruderte tele.ring zurück und setzte den umstrittenen Spot ab. Beschwerthatten sich ein paar Dutzend Leute, also nicht alle, denen diese Werbung missfallen hatte. Das hatte genügt. Und sollte Mut machen, sich zu wehren. Viele Konsumenten ärgern abgelaufene Milchpackerl im Supermarkt, überhöhte Handyrechnungen und anderes mehr. Aber sie denken: „Was kann ich allein schon dagegen machen?“

Nun, es gibt besseres, als sich im Stillen zu giften. Die abgelaufene Milch melde man der Lebensmittelkontrolle bei der Bezirkshauptmannschaft (in größeren Städten beim Marktamt). Exorbitante Handyrechnungen beanspruche man bei der Telekom-Regulierungsbehörde RTR. Bei Zores mit dem Stromanbieter wende man sich an die E-Control. Für Beschwerden über ÖBB und Privatbahnen steht die Schlichtungsstelle der Schienen-Control zur Verfügung. Nun kann wahrscheinlich nicht jede Beschwerde positiv erledigt werden. Versuchen sollte man es aber. Denn wenn viele sich über das Gleiche beschwerten, stehen die Chancen gut, dass sich doch etwas ändert.



Veronika Kaiser
vkaiser@konsument.at

Foto: Wilke



Foto: Milan Vasicek / Shutterstock.com

¹⁾ Mehrere Standorte in ganz Österreich, der getestete Standort (Wien Nord) ist nicht mehr erreichbar.