



Nikotinabhängigkeit

Nikotin ist die ursächliche Substanz für die Tabakabhängigkeit. Nikotin besitzt ein sehr hohes Suchtpotential und führt schneller zu einer Abhängigkeit als illegale Drogen wie Kokain, Amphetamin oder auch Alkohol.

Der Suchtstoff Nikotin

Die Nikotinabhängigkeit ist durch ein komplexes Zusammenspiel von körperlichen und psychologischen Faktoren gekennzeichnet. Körperliche Auswirkungen sind z.B. der Anstieg der Herzfrequenz und des Blutdrucks. Über das Gehirn werden innerhalb von wenigen Sekunden angenehme Effekte wie beispielsweise Steigerung der Leistungsfähigkeit, vermindertes Hungergefühl, Beruhigung und Entspannung verspürt. Die angenehmen Effekte sind psychologisch bedeutsam und wirken als Verstärker. Als Folge wird der Tabakkonsum gesteigert und die Tabakabhängigkeit gefördert. In Situationen wie z.B. Rauchen am Arbeitsplatz oder mit Freunden kann dies als Lernprozess zu einer Automatisierung des Rauchverhaltens führen.

Heute spricht man eher von **Tabakabhängigkeit** als von Nikotinabhängigkeit, da davon ausgegangen wird, dass noch andere Stoffe als Nikotin im Zigarettenrauch eine suchtvorstärkende Wirkung aufweisen. Dies sind unter anderem die Zusatzstoffe zur Geschmacksverbesserung. Bereits bei einem täglichen Konsum von weniger als fünf Zigaretten kann es zu einer Abhängigkeit kommen.

Folgende Symptome weisen auf eine Abhängigkeit hin, wenn zumindest drei von ihnen zusammen auftreten:

- Es entsteht ein starker Wunsch oder Drang zu rauchen.
- Um eine Wirkung zu erzielen, braucht man zunehmend höhere Dosen (Toleranzentwicklung).



- Körperliche Entzugserscheinungen können auftreten wenn man weniger oder nicht mehr raucht.
- Man hat nur eingeschränkte Kontrolle über Beginn, Beendigung und Menge des Konsums.
- Man vernachlässigt häufiger andere Aktivitäten und Interessen, um rauchen zu können.
- Man raucht anhaltend weiter, obwohl man um die eindeutigen schädlichen Folgen weiß.

Das Ausmaß der Tabakabhängigkeit kann durch den **Fagerströmtest** ermittelt werden.

Nichtraucher zu werden ist nicht schwer!

Auch wenn es bei einem Rauchstopp zu Entzugserscheinungen, wie z.B. Schlafstörungen, Nervosität oder verminderte Konzentrationsfähigkeit, kommen kann, werden diese von Rauchern unterschiedlich stark erlebt. Nicht jeder Raucher empfindet Entzugssymptome und meist sind sie zeitlich auf wenige Tage begrenzt. Sie beginnen wenige Stunden nach dem Rauchstopp und erreichen innerhalb der ersten zwei Tage einen Höhepunkt. Die meisten Symptome dauern einige Tage, sind oft nach sieben bis zehn Tagen deutlich abgeschwächt oder auch verschwunden. Selbst starke Raucher haben oftmals weniger Probleme als zunächst befürchtet.

Nehmen Sie Unterstützung in Anspruch

Wenn das Ergebnis Ihres Fagerströmtest eine mittlere oder starke Abhängigkeit aufweist oder Sie das Gefühl haben, dass Sie beim Rauchstopp Unterstützung brauchen, besprechen Sie das mit Ihrem Arzt. Er kann Ihnen raten, ob der Einsatz von Nikotinersatzpräparaten bei Ihnen möglich und sinnvoll ist.

Viel Erfolg auf dem Weg zum Nichtraucher!

Quelle: Leitlinie „Tabakentwöhnung“ der Deutschen Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie und der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde; BZgA, rauchfrei; dkfz Deutsches Krebsforschungszentrum, Rote Reihe Tabakkontrolle und Tabakprävention Band 1 und 5, Leitlinie AWMF Tabakentwöhnung