

► **Medikamente**
zur Unterstützung
des Rauchstopps



► **Medikamente** zur Unterstützung des Rauchstopps

Zünden Sie die erste Zigarette in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen an? Rauchen Sie mehr als 10 bis 15 Zigaretten pro Tag?

Wenn Sie eine der beiden Fragen mit «Ja» beantworten, sind Sie vermutlich stark nikotinabhängig. Eine Behandlung mit Medikamenten könnte Ihnen den Ausstieg erleichtern. Medikamente dämpfen die Entzugssymptome, ersetzen aber nicht die aktive Veränderung von Rauchgewohnheiten. Die Aussichten für einen erfolgreichen Rauchstopp sind deutlich besser, wenn Sie zusätzlich zu den Medikamenten eine fachliche Beratung und Begleitung beanspruchen, z.B. durch die Rauchstopplinie oder eine andere Fachstelle.

► **Nikotinhaltige Medikamente**

Nutzen

Der körperliche Entzug und die gleichzeitige Veränderung von Gewohnheiten sind eine doppelte Belastung. Das kann beim Rauchstopp zu einer Überforderung führen. Mit nikotinhaltigen Medikamenten können die Entzugssymptome gedämpft werden. So können Sie sich besser auf die Umgewöhnung im Alltag konzentrieren und lernen, den Alltag ohne Zigarette zu bewältigen.

Diese Änderung der Gewohnheiten braucht Zeit. Die Hersteller empfehlen deshalb, die Medikamente ausreichend lange, etwa acht Wochen, idealerweise drei Monate lang zu benutzen.

Wirksamkeit

Nikotinhaltige Medikamente erhöhen die Chancen deutlich, nach dem Rauchstopp abstinent zu bleiben. Sie müssen jedoch genügend hoch dosiert und lange genug verwendet werden. Sonst dämpfen sie das «Craving» (Verlangen) zu wenig und verfehlen die Wirkung. Diese Medikamente ermöglichen die Aufnahme von Nikotin in unschädlicher Form. Im Gegensatz zu Tabakrauch enthalten sie keine Schadstoffe wie etwa Teerstoffe, Reizgase, Kohlenmonoxid usw.. Die aufgenommene Nikotinmenge ist zudem geringer als beim Rauchen und fördert die Sucht nicht.

Erhältlichkeit und Kosten

Alle Produkte sind rezeptfrei erhältlich. Die Krankenversicherungen übernehmen die Kosten in der Grundversicherung nicht. Einige erstatten aber im Rahmen der Zusatzversicherungen die Kosten ganz oder teilweise zurück. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Versicherung nach den Bedingungen.

Starke Raucherinnen und Raucher

Beim Rauchen von täglich mehr als 20 Zigaretten sowie nach einem Rückfall kann die Kombination von starkem Pflaster und einem kurz wirkenden Produkt (Kaudepot, Microtab bzw. Lutschtablette, Inhaler oder Mundspray) angezeigt sein.

► Verschiedene nikotinhaltige Produkte stehen zur Auswahl

| Nikotin-ersatz | Wirkung | Anwendung | Vorteile |
|---|---|---|--|
| Depotpflaster | Die Nikotinzufuhr über die Haut dämpft die Entzugssymptome. | Hautstelle beim Aufkleben des Pflasters täglich wechseln. | Einfache Handhabung. Regelmässige und automatische Nikotinabgabe. |
| Kaudepot* (Kaugummi) | Die rasche Nikotinaufnahme über die Mundschleimhaut dämpft die Entzugssymptome. | Wichtig ist die Technik: 20 bis 30 Sekunden kauen. Anschliessend Kaugummi zwischen Zahnfleisch und Wange gleich lang ruhen lassen. Während 30 Minuten mit regelmässigen Pausen langsam kauen. | Ablenkung durch das Kauen, der Mund ist beschäftigt. Selbständige Dosierung je nach Bedarf. |
| Lutsch- tablette* | Die rasche Nikotinaufnahme über die Mundschleimhaut dämpft die Entzugssymptome. | Wichtig ist die Technik: 20 bis 30 Sekunden lutschen. Anschliessend die Tablette zwischen Zahnfleisch und Wange gleich lang ruhen lassen. Auf diese Weise mit regelmässigen Pausen langsam lutschen. | Alternative zum Kaugummi. Besonders für Personen geeignet, die eine Tablette dem Kaugummi vorziehen. Flexible Dosierung. |
| Microtab* (Sublingual- tablette) | Kleine Tablette, die ähnlich wirkt wie Kaudepot und Lutschtablette. Die rasche Nikotinaufnahme über die Mundschleimhaut dämpft die Entzugssymptome. | Die Tablette wird unter die Zunge gelegt, wo sie während 20 bis 30 Minuten das Nikotin abgibt und sich langsam auflöst. | Sehr diskret. Für mittelstarke bis starke Raucherinnen und Raucher geeignet. |
| Inhaler | Die rasche Nikotinaufnahme lindert das Rauchverlangen. | Der Inhaler besteht aus einem Mundstück, in das eine Patrone eingesetzt wird. Durch das Mundstück werden Nikotin und Menthol eingeatmet und über die Mundschleimhaut aufgenommen. Obschon das Produkt «Inhaler» heisst, wird der Dampf nicht inhaliert. | Das zigarettenähnliche Mundstück dient als Ersatz für den Griff zur Zigarette oder das Ziehen an der Zigarette. |
| Mundspray | Das Nikotin wird schnell aufgenommen und lindert rasch das Verlangen. | Anstatt einer Zigarette bei Rauchverlangen einen Sprühstoss in die Mundhöhle sprühen. Das Nikotin wird über die Mundschleimhaut aufgenommen. Beim Gebrauch Lippen nicht benetzen, nicht einatmen. Einige Sekunden nach Gebrauch nicht schlucken. | Der Mundspray kann wirksamer sein als andere nikotinhaltige Medikamente. |

*Weder essen noch trinken 15 Minuten vor, während und 15 Minuten nach dem Gebrauch.

Abhängigkeit, Missbrauch, Überdosierung

Die Gefahr von nikotinhaltenen Medikamenten abhängig zu werden ist sehr gering. Nikotinersatzprodukte führen im Gegensatz zu Tabakprodukten kaum zur Sucht. Die Verwendung solcher Produkte ist viel weniger riskant als das Rauchen, weshalb der Nutzen überwiegt. Auch die Gefahr einer Überdosierung ist bei Raucherinnen und Rauchern klein, selbst wenn die Medikamente kombiniert werden (Pflaster und rasch wirkendes Medikament) oder gleichzeitig geraucht wird. Die durch die nikotinhaltenen Medikamente aufgenommene Nikotinmenge ist wesentlich niedriger als beim Rauchen.

Schwangerschaft

Schwangere Frauen sollten zuerst versuchen, ohne Medikamente rauchfrei zu werden. Die mit dem Rauchen verbundenen Risiken sind aber viel höher als die Risiken und Nebenwirkungen von nikotinhaltenen Medikamenten. Deshalb dürfen Schwangere, die den Rauchstopp ohne Hilfsmittel nicht schaffen, nikotinhaltige Medikamente verwenden, wobei solche von kurzer Wirkdauer eingesetzt werden sollten (Kaugummi, Microtab oder Lutschtablette, Inhaler,

Mundspray). Das Vorgehen sollte mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt besprochen werden.

► Weitere Medikamente

Für die Unterstützung bei der Raucherentwöhnung werden auch die beiden rezeptpflichtigen Medikamente Zyban® (mit dem Wirkstoff Bupropion) und Champix® (mit dem Wirkstoff Vareniclin) verwendet.

Beide haben die Eigenschaft, das Verlangen nach einer Zigarette zu senken und die Nikotinentzugssymptome zu mildern. Die Medikamente sind nur gegen ärztliches Rezept zu beziehen und werden in der Grundversicherung von der Krankenversicherung vergütet. Informieren Sie sich bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin.

