

Ausgequalmt – ungeliebtes Laster ablegen

HNO-Ärzte aus NRW entwickeln interaktives Programm

(komm public) Auf jeder Zigarettenschachtel steht es schwarz auf weiß: „Rauchen gefährdet die Gesundheit“. Trotzdem nehmen viele Raucher diese Warnung auf die leichte Schulter und frönen ungebrochen ihrer Sucht.

Eben weil es so schwer ist, die Finger davon zu lassen. Dabei liegen die Risiken auf der Hand: Zahlreiche Gesundheitsschäden stehen im direkten Zusammenhang mit Tabakkonsum und führen oftmals zu tödlichen Krankheiten. Ein neues, von HNO-Ärzten aus Nordrhein-Westfalen entwickeltes Programm hilft, die Kehrtwende zu schaffen – auch nach jahrelangem Rauchvergnügen. Gute Aussichten also für alle, die die Nase vom blauen Dunst voll haben.

Neben suchtauslösendem Nikotin enthält Tabakrauch mehr als 4000 Substanzen. Darunter viele Schadstoffe wie Kohlenmonoxid, Formaldehyd und unterschiedliche Schwermetalle. Sie schwächen das körpereigene Immunsystem und verursachen Schäden insbesondere an Organen, die mit ihnen direkt in Berührung kommen. Besonders betroffen sind die oberen und unteren Atemwege wie Mundhöhle, Zunge, Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre, Lufttröhre, Bronchien und Lunge. „Beim Inhalieren des Rauchs wird das Gewebe gereizt. Auf Dauer führt dies zu seiner Schädigung“, erklärt HNO-Arzt Dr. Reinhard Spicker vom HNO-net NRW, der sich zusammen mit Kollegen intensiv mit der Thematik auseinandersetzt.

„Schleimhäute können beispielsweise nicht mehr ihrer Abwehrfunktion gegenüber Krankheitserregern nachkommen. Bakterien und Viren setzen sich fest.“ Typi-

sche Folgen: Chronische Entzündungen, Raucherhusten oder Asthma. Darüber hinaus führt Tabakkonsum zu erhöhtem Krebsrisiko der Atemwege. Gute Gründe, mit dem Rauchen aufzuhören, gibt es

Hohe Rückfallquoten

also genug. Doch belegen hohe Rückfallquoten, dass dies vielen Menschen schwer fällt. Zur Unterstützung aller interessierten Raucher hat die Ärztereinigung HNO-net NRW nun ein interaktives medizinisches Raucherentwöhnungsprogramm namens eQuit entwickelt. Es basiert auf aktuellen Forschungsergebnissen und unterstützt Pa-

tienten mit maßgeschneiderten Therapieplänen während des schwierigen Prozesses.

Mit Hilfe eines Kohlenmonoxid-Tests ermitteln HNO-Ärzte beispielsweise im Vorfeld den Abhängigkeitsgrad von Patienten und überprüfen ihre Motivation, mit dem Rauchen aufzuhören. So gewonnene Erkenntnisse dienen als Grundlage für individuelle Maßnahmen. Um das Rauchverlangen zu minimieren, reicht dabei die Spanne von medikamentöser Unterstützung bis hin zu Akupunktur.

Dr. Spicker hält viel von dem neuen Ansatz: „Genaue Analysen vor Therapiebeginn ermöglichen eine gute medizinische Unterstützung. So gewappnet, können Patien-

ten mit klassischen Rückfallsituationen besser umgehen und standhaft bleiben.“ Denn je schneller der Glimmstängel verschwindet, desto besser. Bereits 48 Stunden nach der letzten Zigarette regenerieren sich beispielsweise Geruchs- und Geschmacksrezeptoren und ermöglichen wieder intensivere Duft- und Gaumenfreuden.

Beim Krebsrisiko dauert es allerdings zehn Jahre, bis dieses wieder dem eines Nichtrauchers entspricht. Wer also keine Zeit verlieren möchte, ändert am besten so schnell wie möglich seine Gewohnheiten.

@ Weitere Informationen unter www.hnonet-nrw.de und www.e-quit.de