

Spray (10 mg Nikotin). Jedes Präparat hat Vor- und Nachteile, aber unabhängig vom Produkt ist vor allem die richtige Dosis (weder zu viel noch zu wenig) wichtig. Sie können diesbezüglich den Apotheker um Rat fragen. Die Nikotin-Ersatztherapie kann auch von jungen Menschen, ab 15 Jahren, verwendet werden. Wenn Sie schwanger sind oder stillen, wenn Sie gerade einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall erlitten haben, sollten Sie ärztlich überwacht werden.

Mit medikamentöser Unterstützung aufhören?

Bei der Raucherentwöhnung werden derzeit zwei Medikamente eingesetzt: das LP Bupropion (Zyban*) und das Vareniclin (Champix*).

Aufgrund ihrer Kontraindikationen und Nebenwirkungen sind beiden Medikamente verschreibungspflichtig. Deshalb müssen Sie Ihren Arzt aufsuchen, der Ihnen die Wirksamkeitsweise und Einnahme dieser Medikamente erklärt. Diese Methode kann nicht bei Schwangeren oder stillenden Müttern sowie bei Personen unter 18 Jahren eingesetzt werden.

Dank kognitiver Verhaltenstherapie aufhören?

Kognitive Verhaltenstherapien sind Psychotherapien, die Menschen helfen, Verhaltensweisen oder Denkmuster zu ändern. Ein Therapeut macht Ihnen durch Dialog und Übungen, das eigene Rauchverhalten bewusst und verdeutlicht Ihnen, die Funktionen, welche die Zigarette in Ihrem Leben übernommen hat: Rauchen Sie aus Gewohnheit? Aus Reflex? Oder in bestimmten Situationen, wenn Sie gestresst oder ängstlich sind? Rauchen sie zum Vergnügen? Ein Therapeut kann Ihnen dabei helfen, eine auf sie persönlich zugeschnittene „Taktik“ zu finden. Er wird Sie dabei unterstützen, neue Verhaltensmuster (Ausweich- und Ersatz-Strategien) zu entwickeln, damit Sie besser mit dem Verlangen nach einer Zigarette umgehen können.

Forscher haben festgestellt, dass Einzelsitzungen kognitiver Verhaltenstherapie die Chancen um etwa 50 Prozent erhöhen, erfolgreich mit dem Rauchen aufzuhören. Dies ist eine der wenigen nicht-medikamentösen Ansätze des Raucherstopps, deren Wirksamkeit wissenschaftlich bewiesen ist. Darüber hinaus kann sie auch mit Nikotin-Ersatztherapie und Medikamenten kombiniert werden.

Kognitive Verhaltenstherapien können im Rahmen der Raucher-Entwöhnungssprechstunden angesprochen werden.

Mit Hilfe der elektronischen Zigarette aufhören?

Die elektronische Zigarette hat sich derzeit als kein geeignetes Mittel zum Rauchstopp herausgestellt. Darüber hinaus fehlt es an wissenschaftlichen Langzeitstudien, um die negativen Auswirkungen der E-Zigaretten auf die Gesundheit zu beweisen oder zu entkräften. Die Fondation Cancer schließt sich jedoch der Meinung der amerikanischen Onkologen an: Wenn alle Stricke reißen, ist es besser, mit Hilfe der elektronischen Zigarette mit dem Rauchen aufzuhören als weiter zu rauchen.

Dank alternativen Methoden aufhören?

Wenn Sie Hypnose, Akupunktur, Homöopathie und Mesotherapie ausprobieren wollen, sollten Sie wissen, dass die Wirksamkeit dieser Verfahren noch nicht wissenschaftlich bewiesen ist. Diese Techniken werden jedoch von einigen Rauchern als zusätzliche Hilfe geschätzt.

Achtung: Seien Sie auf der Hut vor unwissenschaftlichen und oft teuren „Methoden“. Diese entpuppen sich meist als echte Betrugerei und sind reine Geldmacherei.

Wo finde ich Hilfe?

Sprechstunde Raucherentwöhnung

Hiesige Krankenhäuser, Ärzte und die „Ligue Médico-Sociale“ bieten spezielle Sprechstunden zur Raucherentwöhnung an.

Die Krankenhäuser:

- Die Abteilung für Pneumologie des **Centre Hospitalier du Nord** (Ettelbrück), Tel.: 81 66 81 66. Es dauert eine Woche* um einen Termin zu bekommen (Sprechstunde mit einer Krankenschwester).
- Die Abteilung für Pneumologie des **Centre Hospitalier de Luxembourg**, Tel.: 44 11 64 63. Hier gibt es derzeit eine Wartezeit von drei Monaten*. Das Programm Raucherentwöhnung umfasst eine Sprechstunde mit einem Arzt, einer Krankenschwester und eine Begleitung über acht Monate.
- Die Abteilung für Pneumologie des **Hôpital Kirchberg**, Tel.: 24 68 40 30. Hier ist ein Termin innerhalb eines Monats* mit einem Arzt möglich.
- Das **ZithaGesondheetsZentrum** der Zitha Tel.: 28 88 63 63. Hier kann es momentan ein bis zu zwei Wochen* dauern, bis ein Termin für eine Beratung mit einem Psychologen und einem Hypnotherapeuten frei wird.
- Die psychiatrische Tagesklinik des **Centre Hospitalier Emile Mayrisch** (Esch/Alzette), Tel.: 57 11 76 100. Hier dauert es derzeit zwei Wochen*, bis ein Termin bei einer für Raucherentwöhnung ausgebildete Krankenschwester frei wird.

*Diese Angaben beziehen sich auf Mitte Oktober.

Die „Ligue Médico-Sociale“:

- **CMS Ettelbruck**, Tel.: 81 92 92 1.
Termin innerhalb von zwei Wochen* möglich, Sprechstunde mit einem Arzt.
- **CMS Luxemburg**, Tel.: 48 83 33 1.
Termin innerhalb von ein bis zwei Wochen* möglich, Sprechstunde mit einem Arzt.
- **CMS Dudelange**, Tel.: 51 62 62 1.
Termin innerhalb von ein bis zwei Wochen* möglich, Sprechstunde mit einem Arzt.

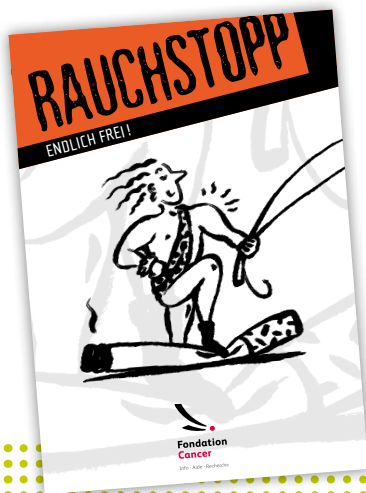
**Diese Angaben beziehen sich auf Mitte Oktober.*

Das Angebot als auch die Fristen zur Raucherentwöhnung hier im Land sind aktuell von einem Anbieter zu einem anderen sehr unterschiedlich.

Mit Hilfe einer telefonische Beratung?

Die Fondation Cancer betreibt die Beratungslinie „Tabac-Stop“. Unter der Nummer 45 30 331 informiert, berät und bereitet dieser telefonischer Service Ihre Raucherentwöhnung vor.

Sie können sich auch auf unserer Website www.info-tabac.lu (auf Französisch) informieren. Die Homepage gibt Ihnen zahlreiche praktische Tipps, wie Sie mit dem Rauchen aufhören können. Zudem können Sie sich auch unsere Broschüre „Rauchstopp“ (und auf Französisch „Tabac-Stop“) herunterladen.



www.info-tabac.lu



Mit Hilfe von Apps via Smartphone oder Internet?



Derzeit können Sie eine Vielzahl von Applikationen (Apps) auf dem Smartphone herunterladen. Auch diese technischen Helfer können Sie auf Ihrem Weg ins rauchfreie Leben unterstützen.

Die Kampagne „Ex-Raucher sind nicht aufzuhalten“ von der Europäischen Kommission wendet sich an Raucher, die zwischen 24 und 35 Jahre alt sind. Diese Aktion bietet kostenlose Hilfe beim Rauchstopp durch einen sogenannten „iCoach“ an. Dieser virtuelle Coach ist kostenlos, basiert auf wissenschaftlicher Forschung und auf umfangreichen klinischen Erfahrungen von Psychologen und Kommunikationsexperten. Diese Art des virtuellen Trainings können Sie über das Internet oder als mobile Anwendung für Apple- und Android-Geräte herunterladen. Außerdem gibt es diese App in 23 Sprachen.

Weitere Informationen unter:
stopsmokingcoach.eu

Wie hoch sind die Kosten?

Weiter zu rauchen ist immer teurer als dem Laster Zigaretten abzuschwören, auch wenn einige der Entwöhnungsmethoden ihren Preis haben. Hierzulande besteht die Möglichkeit, einen bestimmten Betrag der Gesamtkosten der Medikamente und / oder die Nikotin-Ersatztherapie zurückerstattet zu bekommen. Dafür müssen Sie jedoch an einem achtmonatigen Raucher-Entwöhnungsprogramm, welches das Gesundheitsministerium und die Union der „Caisse de Maladie“ gemeinsam ins Leben gerufen haben, teilnehmen.

Diese lange Liste der Raucher-Entwöhnungsmethoden beweist, dass es keine hundertprozentige Methode gibt. Sie sollten sich eine Methode auswählen, die zu Ihnen persönlich passt. Und zögern Sie nicht, den Rat einer Sprechstunde zur Raucherentwöhnung aufzusuchen.

Seien und bleiben Sie motiviert: Rauchstopp ist das beste Geschenk, das Sie sich selber machen können.